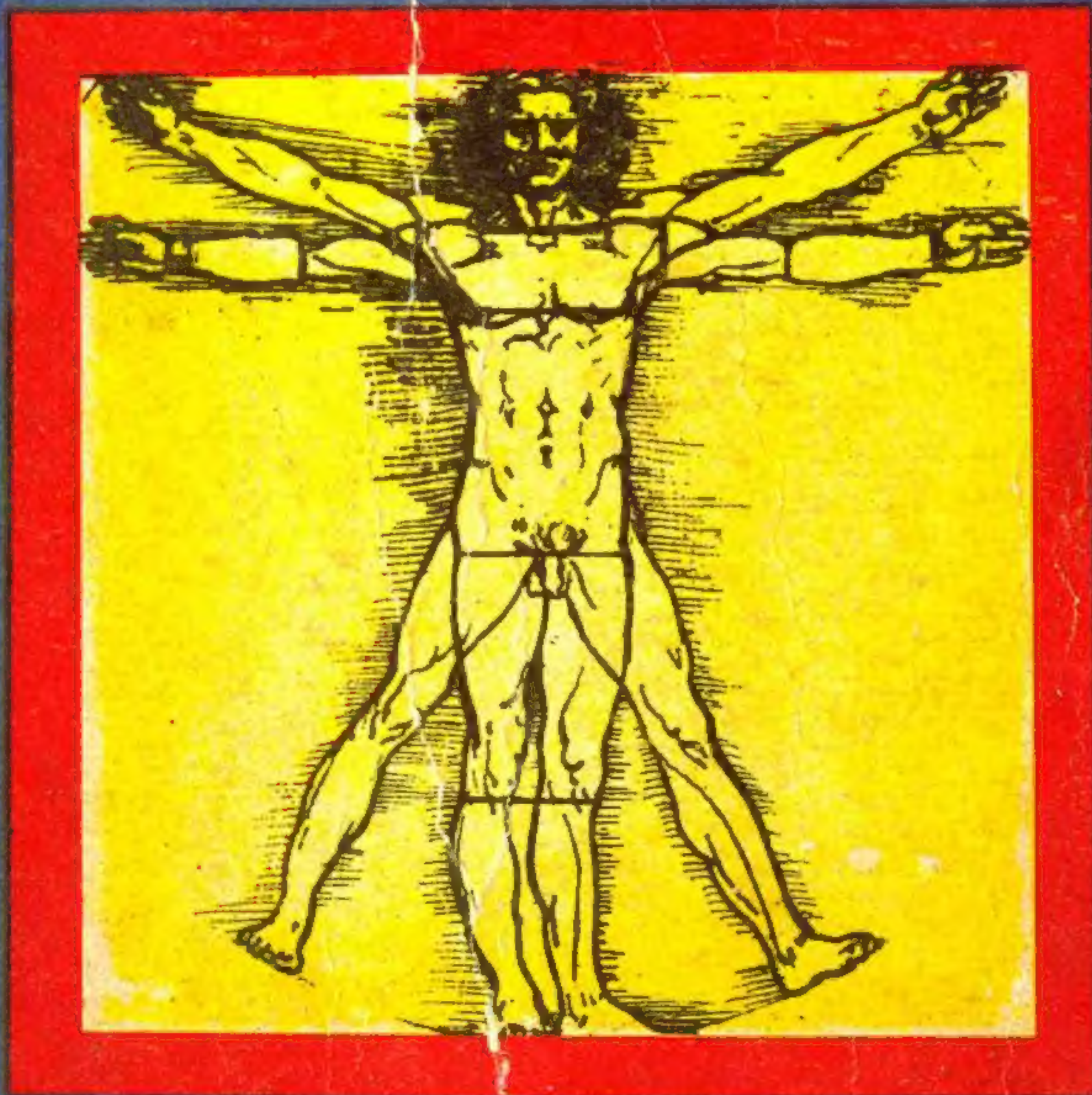
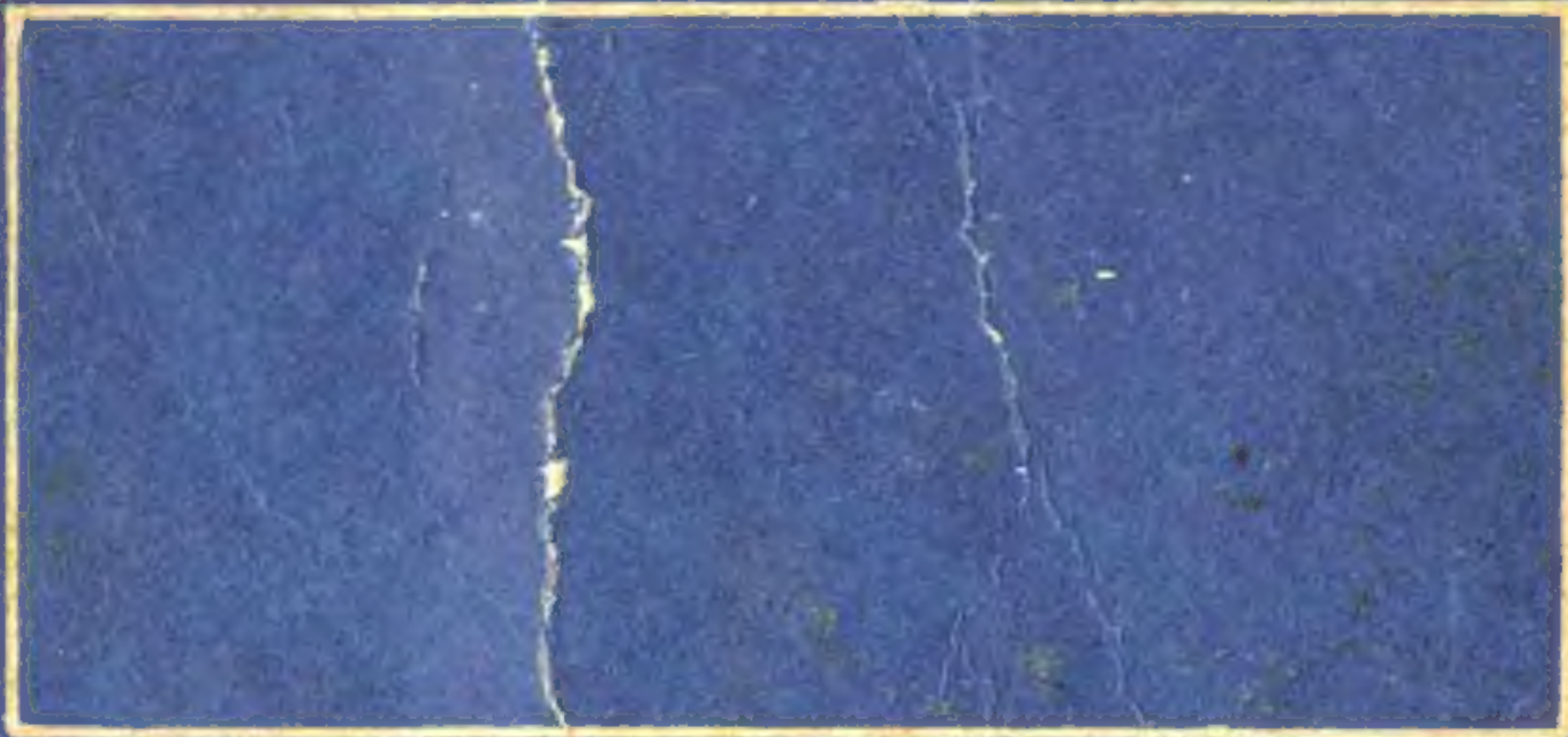


Farm. Corneliu Constantinescu

Plantele medicinale în apărarea sănătății



UNIUNEA CENTRALĂ
A COOPERATIVELOR DE CONSUM

Farm. CORNELIU CONSTANTINESCU

PLANTELE
MEDICINALE
ÎN APĂRAREA
SĂNĂTĂȚII

EDIȚIA A IV-A

București, 1975

Coperta : RODICA IMBROANE-VLĂDESCU

Lucrare editată de RECOOP

Redactor : MIHAI ZAHARIA

Tehnoredactor : DAN ROMANESCU

SCURT ISTORIC

Pentru întreținerea vieții, omul primitiv își procura hrana din mediul înconjurător. Aceste alimente erau formate în general din vegetale și carnea animalelor vîinate. În lupta pentru existență, omul era adeseori rănit sau se îmbolnăvea. Ca și animalele, el se retrăgea în peșteri căutîndu-și alinarea suferințelor în buruienile pe care le mîncea. Cu judecata lui superioară și ținerea de minte, omul primitiv a reținut pe cele care-i aduceau alinarea și vindecarea și a transmis din generație în generație observațiile sale, la început prin viu grai, apoi prin desene și mai tîrziu prin scris. Astfel s-a format comoara de cunoștințe a medicinei populare, izvor de inspirație și cercetare a oamenilor de știință de-a lungul veacurilor.

Despre utilizarea plantelor medicinale ne-au rămas date de la sumerienii, popor care a trăit între râurile Tigru și Eufrat din Asia cu 6000 ani î.e.n. Cunoștințele lor au avut o largă răspîndire. După ei urmează babilonienii și asirienii, de la care arheologii au scos la iveală 22 000 tăblițe de lut, vechi de 4—5 000 ani, între care 33 reprezintă un adevărat dicționar al plantelor medicinale. O dovadă a importanței pe care o atribuiau plantelor medicinale în tratamentul diferitelor boli rezultă și din faptul că în capitala lor Ninive își făcuseră o grădină de plante medicinale.

În Egiptul antic, plantele medicinale erau de asemenea mult prețuite, fapt dovedit de papirusurile vechi de mii de ani, care cuprind numeroase rețete de plante medicinale. Papirusul găsit la Eberes, 1550 î.e.n., descrie 200 plante folosite în tămăduirea bolilor.

Toate aceste cunoștințe au fost preluate de medicina greacă, reprezentată prin cel mai mare medic al antichității, Hippocrate, care a trăit între anii 460—375 î.e.n., și de la care ne-a rămas vestita lucrare „Corpus Hippocraticum”, în care sînt descrise 236 plante medicinale. În secolul I e.n., medicul grec Dioscoride începe studiul medicamentelor de origine vegetală și animală, descriindu-le în cartea sa „Materia medica”.

La greci, vînzătorii de plante medicinale erau ambulanți și se numeau „farmacopoli”.

Romanii se inspiră din medicina greacă, iar Pliniu cel Bătrîn (24—79 e.n.), în celebra sa operă „Historia naturalis”, introduce produsele vegetale și animale întrebuintate în diferite tratamente.

Medicul Galen, născut în anul 130 e.n., a lăsat numeroase lucrări de medicină și farmacie care au stat la baza terapiei pînă în secolul al XIX-lea.

Arabii elaborează primele forme de medicamente din plante ca: pilule, siropuri, cataplasme, ape aromatice ș.a., forme care se păstrează pînă în zilele noastre. Cel mai vestit medic arab, Avicena (Ibn-Sina), care a trăit în sec. X, a scris numeroase cărți care s-au bucurat în Europa de multă autoritate. Prescripțiile medicilor arabi fiind foarte complicate și depășind posibilitățile de preparare a medicului curant, face să apară o nouă profesie, aceea de farmacist.

Paralel cu dezvoltarea medicinei în Asia și Europa, și independent de acestea, în China medicina populară are o veche tradiție. Împăratul Sen Nung, care a trăit cu 3 000 ani î.e.n., era preocupat de studiul plantelor medicinale, fiind considerat întemeietorul medicinei chineze. Tot în China s-a descoperit o carte scrisă cu 2 600 ani î.e.n., în care sînt indicate plantele medicinale cu întrebuintările lor. Plantele medicinale chineze apar pe piața Europei abia în 1517 cînd prima corabie portugheză a sosit la Canton.

Și la noi în țară plantele medicinale au fost cunoscute încă din timpuri îndepărtate. Dacii și sciții aveau cunoștințe despre folosirea plantelor medicinale. Herodot (484—425 î.e.n.), considerat părintele istoriei, menționează obiceiul geto-dacilor de a folosi fumigații de cîneapă pentru calmarea durerilor și producerea somnului.

Documentele din secolul al XIII-lea arată că, în acea epocă, bărbierii tratau bolnavii cu „buruieni de leac”. Domni-

torul Alexandru Lăpuşneanu fiind bolnav de ochi (1558) a fost îngrijit de un bărbier din Ardeal cu nişte „herbarius”.

În anul 1578, apare la Cluj una din primele cărţi de plante medicinale numită „Herbarium”.

Pravila lui Matei Basarab (1640—1652) arată că „vraciul are voie să studieze ierburile şi să descopere leacurile împotriva otrăvurilor”. Psaltirea Scheiană (1515) descrie scorţişoara, isopul şi o gumă numită itacta, iar lexiconul slavo-român (1694) vorbeşte de izmă şi muştar. În alte cărţi vechi se menţionează fiertura de ştirigoaie cu care se spală oile de rîie, metodă folosită şi azi de ciobanii noştri.

La începutul secolului al XIX-lea încep să apară o serie de lucrări din care cităm „Cărticica tipărită întâi de pe limba leşească pe limba rumânească” (1806) în care se recomandă podbalul şi năvalnicul pentru tuse, isopul în amestec cu oţet pentru dureri de dinţi, fiertura de pelin pentru gargară ş.a.

În 1838 se editează la Iaşi „Doctorul şi Iconomul casnic” care cuprinde „Reţeti pentru tot soiul de boale omeneşti, de acelea pentru cai, viti cornuti, oi,...”.

În 1846 apare la Bucureşti lucrarea „Practica doctorului de casă” în care printre alte recomandări găsim că „Rădăcina de păpădie, cicoare şi buruiana de fumariţă se iau cîte trei pentru splină, ficat şi gălbănare”, întrebuintare confirmată azi ştiinţific.

Pe măsura extinderii cercetărilor, au apărut lucrări noi care demonstrează eficienţa plantelor medicinale în terapeutică. Dacă strămoşii noştri utilizau plantele medicinale pe baza tradiţiei, astăzi folosirea lor este fundamentată ştiinţific prin cercetări chimice, biologice şi clinice fiind puse la dispoziţia celor suferinzi sub formă de extracte, tincturi, siropuri, ceaiuri sau alte forme farmaceutice de o înaltă valoare terapeutică.

„SECRETUL” PLANTELOR MEDICINALE

Multă vreme, oamenii au crezut că „buruienile de leac” au puteri misterioase, ascunse, însoţind folosirea lor de vrăji şi descîntece. Treptat, oamenii de ştiinţă, studiind puterea vindecătoare a diferitelor plante folosite de popor, au dezvăluit „tainele” ascunse ale acestora.

Medicul elveţian Paracelsus, sec. XVI, introduce linia obţinerii „chintesenţei” din plantele medicinale prin extrac-

ții cu anumiți solvenți sau prin distilare cu vapori de apă. Produsele obținute erau însă un total de substanțe active. Abia în sec. XVIII, farmacistul suedez Karl Schelle obține din plante substanțe chimic pure.

Adevărata fază nouă a chimiei vegetale — fitochimia — începe în anul 1806 când farmacistul belgian Sertürner izolează pentru prima oară alcaloidul morfina din latexul de mac. El face primul pas pentru stabilirea metodei de obținere a principiilor active pure din plante, deci a „chintesenței” preconizată de înaintașii săi. Secolele XIX și XX se caracterizează prin studierea pe scară largă a substanțelor chimice din plante denumite și principii active. Se poate spune pe drept cuvânt că omul stăpânește planta!

Aceste substanțe chimice, denumite alcaloizi, glicozizi, vitamine, taninuri, uleiuri volatile etc., au fost studiate în laboratoare și clinici, stabilindu-se proprietățile lor terapeutice.

Cercetările științifice au mai arătat că, alături de principiul activ, cu acțiune bine precizată, plantele medicinale conțin și o serie de substanțe care completează și măresc acțiunea lor.

De o mare importanță pentru terapeutică este descoperirea substanțelor antibiotice (Fleming 1881—1955) în grupa unor plante inferioare ca mucegaiurile și care au dat naștere la medicamente indispensabile terapiei moderne ca: penicilina, streptomicina ș.a.

Unii cercetători sovietici au demonstrat că nu numai plantele inferioare pot elabora principii antibiotice. Aceste însușiri le au și unele plante superioare. De pildă coada-șoricelului, mușețelul, usturoiul, ceapa, ienupărul, sunătoarea, pătlagina și alte plante au proprietatea de a opri dezvoltarea microbilor, acțiune numită fitoncidă. Dintre acestea usturoiul și ceapa sînt considerate ca cele mai bogate în fitoncide. Tot datorită acestor substanțe cu proprietăți antibiotice s-ar explica și utilizarea rădăcinii de brustur în furunculoză, a diferiților licheni, mugurilor de pin în afecțiunile pulmonare și a multor plante folosite în medicina populară.

Principiile active se găsesc uneori răspîndite în planta întreagă, și în acest caz, ea se folosește împreună cu rădăcina, alteleori acestea se găsesc localizate în cantități mai mari numai în flori, frunze, rădăcini, semințe, fructe, coji etc.

datorită cărui fapt se recoltează și se întrebuințează numai aceste organe ale plantei.

Pentru ca efectul curativ al plantelor să fie cât mai bun, acestea trebuie recoltate în anumite perioade.

Plantele medicinale, pentru a-și păstra în întregime substanțele vindecătoare, trebuie uscate cu grijă și păstrate în cutii de carton sau pungi de pânză, la loc uscat. Plantele medicinale astfel uscate poartă denumirea de droguri.

CUM SE FOLOSESC PLANTELE MEDICINALE

Pentru a obține substanțele medicamentoase din droguri, se pot utiliza diferite procedee de preparare ca infuzie, decoctie, macerație, digestie etc., care în general se bazează pe extracția principiului sau a grupului de principii active, folosindu-se dizolvanți ca: apa, vinul, alcoolul, oțetul, uleiul etc.

O dată cu principiul activ se extrag și unele substanțe secundare, care uneori au proprietatea de a mări efectul terapeutic al drogului.

Aceste soluții extractive se prepară prin acțiunea lichidului dizolvant fie asupra unei singure plante, fie asupra unui amestec de mai multe plante. Cercetările au arătat că efectul plantelor medicinale se completează dacă ele se folosesc sub formă de amestecuri.

Plantele ce conțin saponine cedează acest principiu activ numai în mediu alcalin. La rîndul lor saponinele înlesnesc solubilizarea în apă a unor substanțe chimice din plantă și ușurează absorbția lor în organism. Pentru acest motiv se recomandă ca la prepararea ceaiului din plante ce conțin saponine să se adauge în apă cantități mici de bicarbonat de sodiu.

După acțiunea lor terapeutică, aceste amestecuri au fost denumite: ceai pectoral, antibronșitic, diuretic, gastric, hepatic etc. Fiecare din aceste ceaiuri este alcătuit din flori, frunze, ierburi, rădăcini și fructe medicinale, care-și întregesc efectele vindecătoare.

INFUZIA (CEAIUL) este forma cea mai obișnuită de extracție a substanțelor active din plantele medicinale și constă din ținerea drogului în contact cu apa clocotită timp de 15 minute. Într-un vas smălțuit sau de porțelan se pun 1—2 lingurițe din planta mărunțită (concissa), peste care se

toarnă un sfert de litru de apă clocotită. Vasul se acoperă și se lasă 15 minute, amestecînd din cînd în cînd. După trecerea acestui timp, ceaiul se strecoară și se îndulcește după gust. În diabet și în unele afecțiuni ale stomacului manifestate prin diaree, ceaiul se bea neîndulcit sau îndulcit cu zaharină.

În cazul cînd nu este indicată cantitatea de drog, se vor întrebuința 6 g la 100 g apă pentru majoritatea plantelor și 3% pentru florile de mușețel, rădăcinile de ciuboțica-cucului și valeriană.

Unele droguri ca florile de tei, mușețel, frunzele de izmă, de roiniță etc. se prepară numai prin infuzie, deoarece prin fierbere principiul lor activ (uleiul volatil) dispare.

DECOCTIA (FIERTURA) este operația prin care planta se amestecă cu cantitatea prescrisă de apă rece și se fierbe un timp anumit. Decoctul se strecoară fierbinte și se completează cu apă la volumul cerut.

Se iau 1—2 lingurițe de plantă mărunțită și se pun într-un vas smălțuit peste care se toarnă circa 300 g apă rece. Frunzele, florile și planta întreagă se fierb 10—15 minute, iar cojile și rădăcinile se fierb 30—40 minute. După fierbere, decoctul se strecoară și se completează cu apă la 250 g.

În general, prin decoctie se prepară numai ceaiurile din drogurile al căror țesut este mai lemnos, așa cum sînt rădăcinile și cojile.

MACERAȚIA (PLĂMĂDEALA LA RECE) se folosește la prepararea extractelor apoase, vinurilor, tincturilor și oțeturilor medicinale, deoarece uneori principiile active se extrag printr-o ședere mai îndelungată a plantelor în contact cu dizolvantul.

Unele droguri, ca rădăcina de nalbă, semințele de in, se prepară numai prin macerare cu apă rece, fără a se mai fierbe. În acest caz, rădăcina de nalbă sau semințele de in se lasă în contact cu apa rece timp de o jumătate de oră, apoi se strecoară, iar lichidul se îndulcește după gust.

Plantele mărunțite, ce urmează a fi supuse macerării cu apă, vor fi spălate în prealabil. Macerațiile se prepară numai la temperatura camerei (15—25°C). În general, durata macerării la care dizolvantul este apa nu trebuie să depășească 6—8 ore de preparație, deoarece microorganismele găsesc un mediu favorabil dezvoltării lor. În timpul extra-

gerii se agită din cînd în cînd. După trecerea timpului indicat, macerația se strecoară prin tifon sau vată, iar lichidul obținut se completează la cantitatea prescrisă.

Macerațiile apoase se prepară pentru cel mult 24 ore și se păstrează la rece, în sticle de culoare închisă.

DIGESTIA (PLĂMĂDEALA LA CALD) este tot o macerare a plantei cu un dizolvant oarecare. Spre deosebire de macerație, digestia se face la cald, la o temperatură de 40—60°C. În acest mod se prepară unele uleiuri medicinale, ca cele de sunătoare și mușețel. Vasul în care se află drogul mărunțit împreună cu uleiul se așază pe baia de apă în fierbere și se ține timp de 2—3 ore, amestecînd din cînd în cînd. Uleiul se strecoară și se păstrează în vase de capacitate mică la rece.

CATAPLASMA (OBLOJEALA) este un preparat de consistență moale, care se obține din plantă măcinată, amestecată cu apă pînă ce se formează o pastă. Această pastă se pune între două bucăți de pînză și se aplică pe partea bolnavă. În acest mod se prepară cataplasma de muștar, care se pregătește cu apă la temperatura camerei și cataplasma de in, la care se folosește apa fierbinte.

Prin unele din aceste metode, din plante se mai pot obține o serie de preparate medicinale cum ar fi tincturile, siropurile, vinurile, oțeturile etc.

TINCTURILE MEDICINALE se obțin în general prin tratarea plantelor mărunțite cu alcool de diferite concentrații. Ele sînt soluții extractive alcoolice, mai concentrate decît ceaiurile. Se iau intern, cu picătura, în puțină apă sau pe zahăr.

SIROPURILE MEDICINALE sînt soluții extractive apoase, la care se adaugă zahăr (640 g zahăr la 360 g lichid).

În general, siropurile din plante medicinale se prepară dizolvînd zahărul într-o soluție ce conține substanțele medicamentoase sau aromatice aflate în drog. Dizolvarea zahărului se face la rece sau la cald. Siropul se prepară în vase smălțuite. Apa care se evaporă în timpul fierberii se completează cu apă fierbinte. Siropurile se strecoară fierbinți prin tifon, direct în sticle uscate, de capacitate mică, complet umplute și bine astupate. Dopurile se fierb în prealabil și se

fixează imediat ce sticlele au fost umplute, după care se parafinează și se păstrează la rece.

VINURILE MEDICINALE se prepară prin macerarea plantelor mărunțite, folosindu-se 30—50 g drog pentru 1000 ml vin vechi și de bună calitate. Macerarea se face la temperatura camerei. După 7—8 zile se strecoară și stoarce. Se lasă în repaus 24 ore, apoi se filtrează printr-o pânză deasă sau hîrtie de filtru. Se adaugă zahăr după gust și se completează cu vin pînă la un litru.

OȚETURILE MEDICINALE se prepară prin macerarea plantelor mărunțite cu oțet de vin, la temperatura camerei, timp de 7—8 zile. După trecerea acestui timp, întregul conținut se strecoară prin pânză și se stoarce, iar lichidul obținut se completează cu oțet pînă la cantitatea inițială de la care s-a pornit. Pentru prepararea oțeturilor medicinale se folosesc plante aromatice în proporție de 5—10 g la 100 g oțet.

Oțeturile medicinale se întrebuintează numai extern.

CUM ȘI-AU CĂPĂTAT PLANTELE ȘI DROGURILE UN NUME PROPRIU

În decursul veacurilor, plantele au fost denumite fie după culoarea florilor (mac-roșu, gălbenele, albăstrele, violete), fie după forma lor (lăcrămioare) sau după forma fructelor (cireșa-lupului). Alteori, numele plantei provine de la întrebuintarea pe care o are în diferite boli (plămînică, negelariță, măselariță etc.).

Această denumire diferă de la o țară la alta, iar în cadrul aceleiași țări, de la o regiune la alta. Pentru a se evita confuziile, oamenii de știință au dat plantelor cîte un nume sub care să poată fi cunoscute în orice țară de pe glob. La baza acestor denumiri științifice stau de cele mai multe ori cuvinte latinești și grecești. De obicei, numele plantei este compus din două cuvinte, pe care dacă le comparăm cu numele oamenilor am putea spune că planta are un nume și prenume. Să luăm de exemplu mătrăguna, plantă otrăvitoare ce crește în țara noastră. Linné (1707—1778), un mare om de știință, i-a dat numele de *Atropa belladonna*. În mitologia greacă, *Atropa* reprezenta zeița destinului, care — după vechile legende — ar fi avut puterea de a tăia firul vieții muritorilor. Linné a dat plantei acest nume din cauza mării sale toxicități. Al doilea nume „belladonna”

este compus din două cuvinte latinești : *bella*, care înseamnă frumoasă, și *donna*, femeie. Femeile din Italia și Spania își dădeau pe obraji cu sucul roșu obținut din fructele acestei plante și-și puneau picături în ochi pentru a li se mări pupilele și a deveni astfel mai frumoase. Așa cum s-a format numele științific al mătrăgunei, la fel fiecare plantă și-a căpătat un nume „propriu”.

Denumirea științifică este urmată de numele prescurtat al botanistului care a identificat, descris și clasificat planta în mod sistematic. De pildă, la afin, după numele latinesc *Vaccinium myrtillus* s-a adăugat numele botanistului Linné, prescurtat „L”.

În prescripțiile medicale, medicamentul poartă denumirea științifică în latinește, astfel ca rețeta să poată fi înțeleasă în orice țară pentru a fi executată. Plantele medicinale — medicamente de origine vegetală — sînt indicate în rețete cu denumirea științifică a părții folosite completată cu denumirea latină a plantei. Astfel rădăcina este denumită *radix*, frunza — *folia* sau *folium*, floarea — *flores* sau *flos*, planta întreagă — *herba*, sămînța — *semen*, fructul — *fructus*, coaja — *cortex*, ramurile tinere și codițele — *stipites*, stigmatele — *stigmata*, mugurii — *turiones* sau *gemmae*, rizomii (tulpini subterane) — *rhizoma*. De exemplu, la mușețel (*Matricaria chamomilla*), florile se numesc *Flores Chamomillae*, iar la odolean (*Valeriana officinalis*), rădăcinile se numesc *Radix Valerianae*.

În această lucrare, pe lîngă denumirile populare s-a trecut și numele științific al plantei, precum și al drogului.

**PRINCIPALELE
PLANTE
MEDICINALE**

AFINUL

Vaccinium myrtillus L. (Fam. Ericaceae)

Afinul este un arbust mic, cu fructe negre-albăstrui, dulci-acrișoare, care crește în pășunile de munte, prin locuri stîncoase. De la această plantă se folosesc frunzele — *Folium Myrtilli* și fructele — *Fructus Myrtilli*.

Din frunze se prepară un ceai care se recomandă celor ce suferă de diabet, avînd proprietatea de a scădea zahărul din sînge, acțiune care s-ar datora mirtilinei, numită și insulină vegetală. Pentru a mări eficacitatea ceaiului, frunzele de afin le putem asocia cu păstăi de fasole și frunze de dud. Ceaiul se bea îndulcit cu zaharină sau neîndulcit, cîte o ceașcă înaintea fiecărei mese principale.

Ceaiul dietetic recomandat diabeticilor are în compoziția sa, pe lîngă alte plante, și frunze de afin.

Datorită conținutului în tanin, frunzele au acțiune astringentă, folosindu-se în diaree, iar datorită arbutinei, după alți autori, hidrochinonei, au proprietăți bacteriostatice, utilizîndu-se ca antiseptic urinar și ușor diuretic. Se mai recomandă în gută și reumatism.

Fructele sînt bogate în tanin, pectine, o substanță colorantă numită mirtilină, acizi organici (acid malic, citric, oxalic, lactic, succinic), zaharuri, provitamina A, vitamina C etc.

Din fructe se prepară un ceai pentru combaterea diareei, cu proprietăți antiseptice în infecțiile intestinale, mai ales în



Afinul

gastroenterite, contribuind la ameliorarea proceselor de fermentație și putrefacție. Unii autori le recomandă în combaterea oxiurilor. Ceaiul de fructe poate fi făcut în două feluri și anume: fructele uscate se fierb în 250 g apă timp de o jumătate de oră, după care ceaiul se bea cald; sau peste o linguriță și jumătate de fructe uscate se toarnă două pahare cu apă fiartă și răcită. Fructele se lasă la macerat opt ore, apoi se bea întreaga cantitate de lichid în cursul unei zile. Pentru a mări acțiunea astringentă și antiseptică a fructelor de afin, vom adăuga coajă de stejar, flori de mușetel și frunze de mentă.

Tot din fructe de afin se mai pot prepara lichior și vin, care au proprietăți antiseptice și astringente. Consumate în

stare proaspătă, afinele reglează scaunele, fac să înceteze fermentațiile intestinale, ajută la eliminarea gazelor, ameliorează inflamațiile hemoroidale și restabilește pofta de mâncare.

ALBĂSTRELE

***Centaurea cyanus* L. (Fam. Compositae)**

Pe marginea drumurilor, în apropierea lanurilor de cereale, întâlnim vara niște flori albastre, cunoscute popular sub numele de albăstrele, vinețele, floarea-grîului, floarea-paiului, ghioc, corobățică, măturice sau zglăvoc.

În scopuri medicinale, din flori — *Flores Cyani* — se prepară un ceai care are proprietăți diuretice și astringente. Această acțiune este atribuită unui glicozid numit centaaurina și taninului. Pentru a obține un asemenea ceai, vom opări o linguriță și jumătate de flori cu un pahar de apă clocotită și le vom lăsa acoperite 20 minute. Apoi se strecoară și lichidul se bea îndulcit. Pentru mărirea acțiunii diuretice, florile de albăstrele se vor asocia cu frunze de mesteacăn, frunze de merișor, cozi de cireșe.

În cazul afecțiunilor renale și vezicale se bea câte un sfert de pahar de ceai, cu 20 minute înainte de masă. Datorită gustului amar se recomandă ca tonic amar în dispepsie.

Ceaiul diuretic are în compoziția sa și flori de albăstrele.

Florile se mai folosesc și sub formă de cataplasme în comprese odihnitoare pentru ochi, în tratamentul pleoapelor ridate, tonifiant al mușchilor lăsați.



Albăstrele

ANASONUL

***Pimpinella anisum* L. (Fam. Umbeliferae)**

Planta aceasta, care în unele părți ale țării se mai numește și bădean, este originară din regiunea mediteraneană. La noi se găsește numai cultivată.

De la anason se folosesc fructele — *Fructus Anisi vulgaris* — ce conțin ulei volatil, care are acțiune stimulatorie asupra apetitului. Uleiul volatil din fructele de anason excită secrețiile pancreatice și intestinale, ajutând astfel digestia.

Ceaiul de anason se recomandă ca expectorant în bronșite, mărește cantitatea de lapte la femeile care alăptează (ga-



Anasonul

lactogog), calmează colicile intestinale și stomacale la sugari și copii, face să crească diureza, ajută la eliminarea gazelor din stomac (carminativ). Infuzia preparată din 10 g fructe la 100 g apă ajută la eliminarea viermilor intestinali.

Pentru sugari, anasonul se folosește opărind 5—6 fructe la o căniță de ceai. Pentru adulți, ceaiul se poate prepara dintr-o jumătate linguriță de fructe la un sfert litru de apă.

Ceaiul se bea cald, de preferință înainte de masă.

Fructele de anason intră în compoziția ceaiului gastric.

ANGHINAREA

Cynara scolymus L. (Fam. Compositae)

Originară din sudul Spaniei, anghinarea a fost introdusă în terapeutică încă din secolul al XVI-lea, însă abia în anul 1931 s-a stabilit acțiunea coleretică a acestei plante, iar mai târziu studiile făcute au confirmat că aceste proprietăți se datoresc cinarinei și polifenolilor. De la această plantă se folosesc frunzele — *Folium Cynarae* — care conțin cinarină, polifenoli, flavone, un principiu amar, inulină, săruri de potasiu, magneziu etc.

Din punct de vedere terapeutic frunzele de anghinare se caracterizează prin efecte sigure asupra bolilor de ficat și rinichi, avînd proprietatea de a mări secreția biliară și diureza, reglînd în același timp procesul de formare a colesterolului.

Paralel cu aceste efecte, ceaiul de anghinare are și însușirea de a diminua zahărul din sânge, dând bune rezultate în unele forme de diabet. Acțiunea antidiabetică s-ar datora unei oxidaze.

Ca diuretic, ceaiul din această plantă se recomandă în nefritele acute și cronice, deoarece mărește volumul de urină și favorizează în același timp eliminarea ureei și a substanțelor toxice ce se formează la nivelul ficatului și rinichilor. Datorită eliminării de toxine, se observă efecte favorabile în tratamentul urticariilor și al diferitelor forme de prurit (mîncărime).

Bune rezultate dă ceaiul de anghinare și în bolile tubului digestiv, manifestate prin constipație, vărsături, enterite, fermentații intestinale, colite, hemoroizi și lipsa poftei de mîncare.

Ceaiul de anghinare mai este un bun adjuvant în unele afecțiuni ale inimii, care se manifestă prin hipertensiune, ateroscleroză și angină pectorală. Cercetările mai noi atribuie anghinarei proprietăți antimicrobiene.

Pentru a prepara ceaiul de anghinare se va proceda în felul următor: într-un vas se pune o lingură de frunze mărunțite, care se opăresc cu 500 g apă clocotită. După răcire se strecoară lichidul și se îndulcește cu zahăr. O parte din ceai se bea dimineața pe stomacul gol, după care bolnavul va sta culcat o jumătate de oră pe partea dreaptă. Restul cantității de ceai se va bea în cursul zilei, cu o jumătate oră înaintea meselor principale.



Anghinarea

E bine ca tratamentul cu anghinare să se facă progresiv, începînd cu doze mici, în primele zile, care apoi să crească treptat. Tratamentul va dura 20—30 zile, urmat de o lună pauză, după care se va relua.

ARNICA

Arnica montana L. (Fam. **Compositae**)



Arnica

Arnica crește în regiunile de munte, împodobind pășunile cu florile ei galbene-aurii. Poporul o mai numește podbal-de-munte, carul-pădurilor, cujdă sau carul-zînelor.

De la această plantă se folosesc florile — *Flores Arnicae* — mai rar planta întreagă și rădăcina. Ele conțin ulei volatil, colină, alcooli triterpenici, substanțe colorante de natură carotinoidică.

Din florile acestei plante se prepară un ceai care se folosește sub formă de gargară în laringită și răgușeală.

Mai ales din flori de arnică se prepară o tinctură care, diluată cu apă, în proporție de 10—20 g la 100 g apă se utilizează ca pansament antiseptic și cicatrizant al rănilor. În amestec cu apa de plumb, această tinctură are proprietatea de a descongiona umflăturile și loviturile. La un litru de apă de plumb se pun 100 g tinctură, cu care se fac

comprese ce se aplică pe locurile umflate sau lovite. Infuzia 4% sub formă de comprese înviorează tenurile palide.

Cu avizul medicului se pot folosi intern, ca stimulent nervin, 25—50 picături de tinctură (care se procură de la farmacie), dimineața și seara, în amestec cu apă îndulcită cu zahăr sau ceai. În general, nu se recomandă a se lua intern, deoarece provoacă gastro-enterite, ridică tensiunea arterială, iar în cantități prea mari paralizează centrii nervoși.

BRUSTURUL

Arctium lappa L. (Fam. Compositae)

Brusturul, cunoscut și sub numele de lipan sau de lăpuc în Banat, este o plantă comună, care crește pe locuri necultivate.

De la brusture se folosește rădăcina — *Radix Bardanae* — care conține inulină, săruri de potasiu, un ulei volatil și o substanță cu acțiune antimicrobiană.

Din rădăcină se prepară un ceai care are proprietatea de a stimula funcțiile renale și cutanate, fiind bun diuretic și sudorific. Influențează în bine acneea, furunculoză, diferite eczeme și alte boli ale pielii. În același timp, ceaiul de brusture mai are însușirea de a scădea zahărul din sânge, fapt pentru care se recomandă celor care suferă de diabet. Unii autori recomandă ceaiul de brusture în boli de ficat având proprietatea de a reduce calculii biliari.



Brusturul

Ceaiul se prepară, punînd două pînă la patru linguri de rădăcină mărunțită într-un litru de apă clocotită. După un sfert de oră, se strecoară lichidul și se bea îndulcit în cursul unei zile. Pentru diabet, ceaiul se îndulcește cu zaharină.

Extern, fiertura de rădăcină de brusture, singură sau asociată cu rădăcină de urzică și frunze de mestecăn, ajută la creșterea părului. O dată pe săptămînă, după spălarea și clătirea părului se fricționează pielea capului cu această fiertură, la care se adaugă și o lingură de oțet. Sub formă de comprese, se aplică pe tenurile seboreice (grase), în acnee și eczema uscată.

CĂTINA

Hippophaë rhamnoides L. (Fam. Elaeagnaceae)

Pe malul rîurilor, în prundișuri, coaste rîpoase, crește cătina, numită în unele regiuni și cătină albă.

De la această plantă folosim fructele — *Fructus Hippophaë* — în stare proaspătă sau uscată.

Gustul lor este acru-astringent, însă pe măsura coacerii și mai ales după căderea primelor brume devine mai plăcut și capătă un miros asemănător ananasului.

În compoziția chimică a fructelor de cătină predomină vitamina C, o serie de pigmenți carotinoidici care le dau culoarea portocalie, un ulei gras, în care sînt dizolvați acești pigmenți, vitaminele B₁ și B₂, acid folic, acizi grași și fitosteroli, inozitol și acid nicotinic, ulei volatil etc. Datorită acestei compoziții chimice complexe, fructele de cătină sînt considerate ca o polivitamină naturală. Ele sînt folosite în multe țări în scopuri terapeutice și alimentare.

Sub formă de suc, gem, marmelade, sirop, vin, lichior etc., ele constituie un aliment accesibil tuturor.

Pentru obținerea lor, fructele proaspete se storc printr-o presă de struguri sau se freacă pe o sită inoxidabilă pentru înlăturarea sîmburilor.

La sucul obținut se adaugă zahăr după formulele obișnuite de preparate din cărțile de specialitate culinară.

O băutură plăcută și răcoritoare se obține din 750 g fructe, care se fierb cu 6 litri apă și 1 kg zahăr. După răcire se toarnă în sticle și se păstrează la loc răcoros.

Pentru obținerea vinului, se pun într-un vas de sticlă 1 kg fructe zdrobite, peste care se toarnă 5 litri apă fiartă și răcită și 1,500 kg zahăr.

În vederea grăbirii fermentării, se recomandă să se adauge și drojdie de vin. Se lasă 15—20 zile, apoi se decantează în sticle, timp în care uleiul portocaliu se adună la suprafața vinului.

Din fructe de cătină uscate se fac ceaiuri plăcute la gust care se folosesc în avitaminoze. În unele țări, ceaiul de

cătină se recomandă în diaree, reumatism, în unele boli de piele, urticarie. Decocția de semințe este folosită ca purgativ.

Pentru prepararea vinului se pot utiliza și fructele uscate în proporție de cinci ori mai mică.



Cățina

CERENȚELUL

Geum urbanum L. (Fam. Rosaceae)

Cerențelul, numit în unele părți ale țării crînceș, cuișoriță, ridichioară, crește prin păduri umede și locuri umbroase.

În scopuri medicinale, de la această plantă se întrebuințează rădăcina — *Radix Gei* — care datorită unei substanțe

chimice numită eugenol are miros plăcut de cuișoare. Rădăcina mai conține mult tanin, substanțe amare etc.

Decocția de cerențel (două lingurițe de rădăcini la 250 g apă) are acțiune dezinfectantă și calmantă. În același timp, datorită taninului, se recomandă în diferite afecțiuni

ale stomacului, diareei de natură infecțioasă, vărsături provocate de tulburări ale ficatului sau bilei.

Are proprietatea de a opri hemoragiile și calma durerile hemoroidale sau menstruale.

Ceaiul se bea neîndulcit sau îndulcit cu zaharină, de preferință pe stomacul gol. În amestec cu alte plante, ca mușetelul, menta, sunătoarea, care au aceleași proprietăți, efectul medicamentos al ceaiului se mărește.



Cerențelul

Extern, ceaiul de rădăcină de cerențel se folosește ca antiseptic pentru spălarea rănilor și pentru diferite afecțiuni ale gurii ca gingivite sîngerînde, abcese dentare, iar sub formă de gargară se recomandă în amigdalite.

Intră în compoziția ceaiului antidiareic și a ceaiului pentru gargară.

CHIMENUL

Carum carvi L. (Fam. Umbeliferae)

Chimenul sau chimionul este o plantă ierboasă, numită în popor și secărică, care crește în mod natural prin fînețele din regiunea muntoasă, dar care se și cultivă.

Fructele de chimen — *Fructus Carvi* — sînt bogate în ulei volatil și au întrebuințări multiple atît în medicină, cît și în alimentația omului. Infuzia preparată dintr-o linguriță și jumătate de fructe la o ceașcă cu apă are proprietatea de a elimina gazele din stomac (carminativ) la cei care suferă de balonări, mărește cantitatea de lapte femeilor care alăptează, reglează funcțiile stomacului, combate inflamațiile intestinale, calmează colicile, fluidifică secrețiile bronhice și mărește diureza.

Dacă fructele de chimen le asociem în părți egale cu fenicul și coriandru, atunci ceaiul are un bun efect carminativ.

În alimentație, fructele acestei plante se folosesc la prepararea supelor, lichiorurilor, prăjiturilor etc.



Chimenul

CICOAREA

Cichorium intybus L. (Fam. Compositae)



Cicoarea

Această plantă este cunoscută de foarte multă vreme pentru proprietățile ei vindecătoare. Vechii egipteni o cultivau pentru tratarea bolilor de ficat, vezică și rinichi.

Planta conține acid cichoric, înrudit cu cinarina din frunzele de anghinare, de asemenea principii amare și o substanță din grupa zaharurilor numită inulină.

Se folosește atât planta recoltată în timpul înfloririi

— *Herba Cichorii* — cât și rădăcina — *Radix Cichorii*.

Din rădăcină sau din planta întreagă se prepară un ceai care favorizează digestia și stimulează funcțiile hepatice și renale. Cercetări recente demonstrează că infuzia obținută din rădăcină este mai activă decât cea din plantă. Avînd proprietăți diuretice și depurative, cicoarea în asociație cu rădăcină de brusture și iarbă de trei-frați-pătați dă un ceai care este folosit în combaterea furunculozei și acneei.

Rădăcina de cicoare fiind un ușor laxativ intră în componența pulberii laxativ-purgative.

În scop alimentar, această plantă este cultivată pentru a se prepara cafeaua de cicoare, care are proprietăți stomahice.

CIMBRIȘORUL

Thymus serpyllum L. ; Thymus vulgaris L. (Fam. Labiatae)

În scopuri medicinale se folosesc două specii de cimbrisor : cimbrisorul-de-cîmp — *Thymus serpyllum* L. (denumit și cimbrisor, sărpunel, schinduf, timian, timișor) și cimbrul-de-cultură — *Thymus vulgaris* L. (denumit și lămîioară).

Cimbrisorul-de-cîmp crește în finețe, formînd mici tufe. Planta se folosește întreagă, fără rădăcină — *Herba Serpylli*.

Cimbrul-de-cultură — lămîioara — nu crește în flora spontană, ci este cultivat. Planta aceasta este originară de pe țărmurile Mediteranei și a fost introdusă în culturile de la noi abia în ultimii ani. Se întrebuințează planta culeasă în timpul înfloririi — *Herba Thymi*.

Atît cimbrisorul-de-cîmp, cît și cel de cultură conțin principii active asemănătoare (ulei volatil, tanin și substanțe amare), utilizîndu-se în aceleași scopuri.

Datorită uleiului volatil pe care îl conține, din cimbrisor se prepară un ceai cu proprietăți expectorante, care calmează spasmele căilor respiratorii, fapt pentru care este indicat a fi întrebuințat în tratarea tusei convulsive, bronșitei, răgușelii și tusei astmaticilor. Pentru a se mări efectul calmant în tuse și bronșite, în compoziția ceaiului de cimbrisor se vor pune frunze de pătlagină, de podbal, flori de nalbă și rădăcină de ciuboțica-cucului.

Avînd și o acțiune antiseptică puternică, ceaiul de cimbrisor acționează asupra ficatului și rinichilor, ameliorînd starea lor de funcționare.



Cimbrisorul-de-cîmp



Cimbrul-de-cultură

De asemenea, ceaiul de cimbrisor, datorită uleiului volatil bogat în timol, poate fi folosit la eliminarea viermilor intestinali.

Principiul amar în asociație cu ceilalți componente chimici din drog dau ceaiului de cimbrisor și proprietăți stomachice și stimulente, care îl fac să fie un bun tonic în cazul anemiilor.

Ceaiul se prepară dintr-o linguriță-două de plantă mărunțită, opărită cu o ceașcă de apă clocotită. Lichidul se bea cald, de preferință îndulcit cu miere de albine. Se poate folosi și un ceai mai con-

centrat, preparat din două-trei linguri de cimbrisor la o ceașcă de apă clocotită, din care se vor lua două-trei linguri pe zi.

Extern, cimbrisorul poate fi întrebuințat în băi aromatice care liniștesc sistemul nervos, durerile provocate de reumatism și gută. Datorită proprietății sale antiseptice poate fi folosit în plăgi purulente și alte infecții ale pielii.

Pentru tenurile grase, se prepară o infuzie din 20 g plantă la 500 g apă, cu care se fac comprese de 15—20 minute.

Cimbrisorul intră în compoziția ceaiurilor antidiareic, antiastmatic, pectoral, contra colicilor și în formula ceaiului pentru gargară.

CIREȘUL ȘI VIȘINUL

Cerasus vulgaris Mill. ; **Cerasus avium** (L.) Moench.
(Fam. Rosaceae)

Codițele fructelor de cireș și vișin — *Stipites Cerasorum* — conțin săruri de potasiu, derivați flavonici și un tanin de natură catehică.

Codițele, care au acțiune diuretică, se folosesc sub formă de ceai, care se prepară astfel: un pumn de codițe se fierb într-un litru de apă timp de o jumătate de oră. Ceaiul se îndulcește și se bea cald, în cursul unei zile.

Frunzele de merișor, de mesteacăn, de coada-calului și semințele de măceșe măresc acțiunea diuretică a codițelor de cireșe și vișine.

Datorită taninului, ceaiul de codițe de cireșe și vișine are proprietăți astringente, recomandându-se în diaree.

Intră în compoziția ceaiului diuretic.



Cireșul

CIUBOȚICA - CUCULUI

Primula officinalis (L.) Hill.

Primula elatior (L.) Grufb. (Fam. Primulaceae)

Prin lunile aprilie-mai, crîngurile și poienile din regiunile deluroase se împestrițează cu florile galbene de ciuboțica-cucului. Această plantă mai este cunoscută și sub numele de țîța-oii, țîța-vacii sau de anglicel în Transilvania.

De la ciuboțica-cucului se folosesc florile — *Flores Primulae* — și rădăcinile — *Radix Primulae*. Compoziția lor chimică este asemănătoare, cu deosebire că florile sînt ceva mai slabe în conținutul de saponine decît rădăcinile. Atît



Ciuboțica-cucului

florile cît și rădăcinile au proprietatea de a fluidifica secrețiile bronșice și a ușura eliminarea lor, recomandîndu-se în bronșite și pneumonii.

Ceaiul de flori se mai folosește și în tulburări gastro-intestinale, afecțiuni renale și vezicale. Are proprietăți antispastice, sedative și sudorifice. Aceleași însușiri se atribuie și frunzelor. Ceaiul de flori se prepară prin infuzie, iar ceaiul de rădăcină prin decoctie. Decoctul se obține prin fierberea a 4 g rădăcină mărunțită cu o ceașcă de apă, la care se

adaugă un vîrf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Pentru a ușura expectorația și calma tusea se iau 3—4 linguri de ceai pe zi.

Florile intră în compoziția ceaiului pectoral, iar rădăcina în compoziția ceaiului antibronșitic.

Frunzele conțin cantități apreciabile de vitamina C. Ele se pot folosi sub formă de sirop sau praf.

Extern, sub formă de cataplasme calde, aplicate pe locuri dureroase, au acțiune calmantă, cicatrizantă și hemostatică.

COADA-CALULUI

Equisetum arvense L. (Fam. Equisetaceae)

Coada-calului este o plantă căreia îi plac locurile argiloase și umede. Se mai numește brăduleț, brădișor, barba-ursului, barba-sasului, coada-mînzului, iarbă-de-cositor, părul-porcului sau codîie.

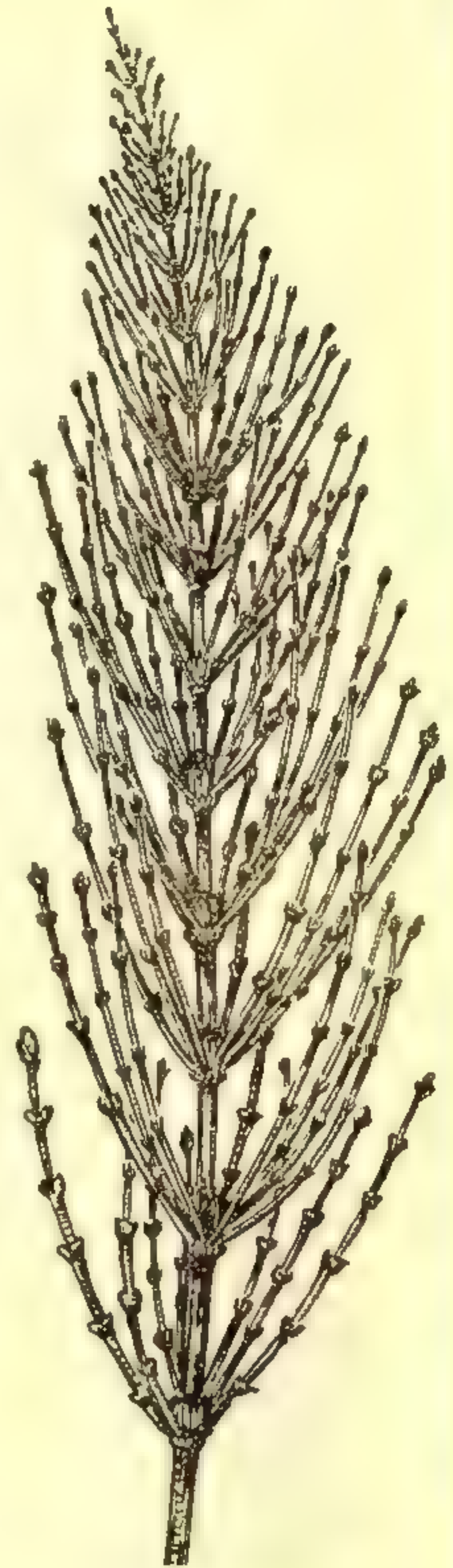
Se folosește planta întreagă, fără rădăcină — *Herba Equiseti* — care conține o saponină, equisetanine, compuși flavonici, ulei volatil, substanțe amare, acid silicic, săruri de potasiu, calciu, sodiu, magneziu etc.

Datorită compoziției sale chimice complexe, coada-calului are multe întrebuințări în medicină. Conținutul însemnat de acid silicic și săruri minerale îi dă proprietăți remineralizante, lucru pentru care ceaiul din această plantă se recomandă convalescenților și anemiciilor, sau sub formă de pulbere, 1—2 g pe zi. Conținînd ulei volatil, care-i imprimă o acțiune antimicrobiană, și săruri de potasiu, ceaiul se folosește ca anti-septic și diuretic în boli de rinichi și vezică. Prin diureza pe care o produce, planta acționează favorabil în boli de inimă, ficat, piele, în gută și reumatism.

Saponinele împreună cu celelalte substanțe chimice din plantă ușurează expectorația, calmînd astfel tusea. În tulburările digestive, ceaiul din coada-calului combate aciditatea crescută, favorizînd vindecarea ulcerului gastric.

Ceaiul se prepară din 4—5 lingurițe de plantă mărunțită la un litru și jumătate de apă. Planta se fierbe 10—15 minute, apoi se strecoară, iar lichidul se îndulcește. Ceaiul se bea cald în cursul zilei.

Unii cercetători recomandă macerația de plantă la rece ca avînd un efect diuretic mai crescut.



Coada-calului

Extern, se folosește sub formă de cataplasme antiseptice, astringente, rezolutive și deterșive.

Coadă-calului intră în compoziția ceaiurilor : antibronșitic, antidiareic, antireumatic și diuretic.

COADA-RACULUI

Potentilla anserina L. (Fam. Rosaceae)

Coadă-racului crește pe lângă râuri, în poieni umede și prin locuri necultivate. I se mai spune iarba-gîștelor, scrîntioare, prescură.

Planta — *Herba Anserinae* — este bogată în tanin, substanțe amare, flavone etc. Are proprietăți antidiareice, astringente și hemostatice.

După unii cercetători, ceaiul de coadă-racului are acțiune asupra aparatului digestiv, calmînd colicile stomacale, reglează

menstruațiile abundente și potolește durerile. În calculoza renală (piatra la rinichi) și artrite, se recomandă o cură mai îndelungată cu ceai din această plantă. Uneori se folosește și rădăcina. Ceaiul se prepară, prin infuzie sau decoctie, din două linguri de plantă mărunțită la o jumătate litru de apă. După un sfert de oră se strecoară, iar lichidul se bea în cursul unei zile. Planta intră în compoziția ceaiului antidiareic.

Extern, această plantă se folosește sub formă de spălături locale în leucoree (poală albă), în ulceratii ale pielii, în inflamațiile gingiilor, unde pe lângă proprietățile antiseptice, cicatrizante și hemostatice are și o acțiune sedativă.

Intră în formula produsului cosmetic Floriten 2.



Coadă-racului

COADA-ȘORICELULUI

Achillea millefolium L. (Fam. Compositae)

Planta crește pe marginea drumurilor și pe locuri necultivate. În Banat i se mai spune alunele, datorită credinței că ar vindeca alunițele de pe fața oamenilor. În alte părți ale țării se numește sorocină. De la ea se folosesc florile — *Flores Millefolii* — și planta cu frunze și flori — *Herba Millefolii*.

Datorită conținutului în ulei volatil, bogat în azulen, coada-șoricelului are proprietăți puternic antiseptice, apropiindu-se de cele ale mușetelului.

Se recomandă în diferite afecțiuni ale stomacului și intestinelor, ca enterocolite și gastrite. Calmează colicile stomacale, ajută la eliminarea gazelor și restabilește pofta de mâncare.

Infuzia de coada-șoricelului are și o acțiune stimulentă asupra ficatului, măbind secreția biliară, calmînd în același timp spasmele care dau colicile hepatice.

Avînd și un principiu amar (achileina), care se găsește în cantitate mai mare în frunze, are proprietăți tonice și stimulatorii asupra apetitului. Se recomandă în stări alergice.



Coada-șoricelului

Ceaiul de coada-șoricelului influențează în bine menstruația neregulată, avînd proprietatea de a regla hemoragiile abundente și calma durerile. Pentru hemoroizi se recomandă un amestec de coada-șoricelului cu frunze de urzică, din care se beau două-trei ceaiuri pe zi. În caz de constipație se adaugă și coajă de crușîn.

O infuzie mai concentrată făcută din 10 g plantă la 100 g apă ajută la eliminarea viermilor intestinali. Ceaiul se bea dimineața pe stomacul gol.

În cura de primăvară, ajută la curățarea sîngelui.

În tuse și bronșită, în anumite stări nervoase, în boli ale bășicii udului, ceaiul de coada-șoricelului aduce o stare de îmbunătățire.

Ceaiul se prepară prin infuzie din una-două linguri de plantă la 500 g apă. Se bea în cursul unei zile.

Coada-șoricelului intră în compoziția următoarelor ceaiuri : antiastmatic, gastric, hepatic, contra colicilor, anticolitic, diuretic și laxativ-antihemoroidal.

Extern, se folosește sub formă de băi sau comprese cu efecte calmante, antiinflamatoare și dezinfectante în arsuri, diferite plăgi purulente, eczeme zemuinde, hemoroizi, ulcere varicoase și abcese dentare. Are proprietatea de a regenera țesuturile. Pentru băi se utilizează 30—60 g plantă la 1 litru apă. Această însușire se mărește prin adăugarea de rădăcină de tătăneasă. Compresele cu acest ceai calmează tenurile înroșite și iritate.

CORIANDRUL

Coriandrum sativum L. (Fam. Umbeliferae)

Coriandrul este o plantă originară din Asia, cunoscută din cele mai vechi timpuri. Popular i se mai spune coleandru. La noi în țară, această plantă este cultivată pe suprafețe întinse.

Fructele sale — *Fructus Coriandri* — se folosesc ca stimulent al secrețiilor gastro-intestinale, calmant și carminativ, datorită proprietăților sale de a ajuta la eliminarea gazelor din stomac și intestine.

Datorită conținutului în ulei volatil, fructele de coriandru se întrebuintează în industria parfumurilor, lichiorurilor sau

ca bun condiment și conservant al preparatelor din carne.

Intern, coriandrul se folosește sub formă de infuzie, preparată dintr-o jumătate linguriță de fructe la o ceașcă de ceai care se bea în cursul unei zile.

O infuzie mai concentrată făcută din 20 g fructe la 100 g apă ajută la eliminarea viermilor intestinali.

Coriandrul intră în compoziția ceaiurilor : gastric, contra colicilor pentru copii și a tonicului aperitiv.



Coriandrul

CRUȘINUL

Rhamnus frangula L. (Fam. Rhamnaceae)

Crușinul este un arbust care poate fi întâlnit în diferite regiuni ale țării, prin lunci, la marginea pădurilor și în crânguri. În unele locuri este denumit crăsci, lemn-cînesc, pațachină.

De la crușin se folosește coaja ramurilor și tulpinelor tinere — *Cortex Frangulae*. Proprietățile medicinale ale cojii de crușin se cunosc încă de pe la anul 1300.

Coaja conține principii antrachinonice cu acțiune purgativă, care au avantajul față de alte purgative de origină vegetală că se pot folosi multă vreme fără a produce obișnuință pentru organism. Se întrebuințează mai ales în constipațiile

cronice, sub formă de praf (1—3 g în 24 ore) sau ceai care se prepară astfel : o lingură de coajă mărunțită se opărește cu 250 g apă. După un sfert de oră, se fierbe la un foc încet timp de 30 minute. Se strecoară fierbinte, iar ceaiul se bea cald, seara la culcare. În constipațiile rebele, se repetă doza indicată mai sus, dimineața, pe stomacul gol.



Crușinul

Cantitatea de coajă folosită pentru un ceai este în funcție de starea de constipație a organismului. În cantitate mică are acțiune laxativă. Întotdeauna se va începe cu doze mici, care se vor mări în funcție de efectul produs.

Coaja de crușin are proprietatea de a excita bila, mărindu-i astfel secreția. Datorită acestei însușiri se recomandă în asociație cu alte

plante ca anghinarea, cicoarea, păpădia, în afecțiunile ficatului și mai ales în constipațiile datorite insuficienței secreției biliare.

Bune rezultate dă și în obezitate dacă se ia în fiecare dimineață câte un vîrf de cuțit de pulbere de frangula. Unii autori îi atribuie proprietăți vermifuge.

Coaja de crușin intră în compoziția ceaiurilor : hepatic, laxativ, laxativ-antihemoroidal și a pulberii laxativ-purgative.

DUDUL

Morus alba L., Morus nigra L. (Fam. Moraceae)

Dudul este un arbore care a fost adus în țara noastră cu multe sute de ani în urmă din Asia. În unele locuri este denumit agud, frăgar, cirici, iagod, mură sau sorcoji. Este cultivat pentru frunzele sale folosite la creșterea viermilor de mătase și pentru fructele plăcut acrișoare numite dunde, agude sau cirice.

În scopuri medicinale se întrebuințează frunzele — *Folium Mori* — sub formă de ceai care are însușiri astringente și antidiabetice. Frunzele conțin tanin,

β -caroten, malat și carbonat de calciu, arginină etc. Acțiunea ceaiului se mărește dacă i se adaugă frunze de afin, teci de fasole, frunze de nuc și urzică. Ceaiul se prepară dintr-o lingură-două de frunze mărunțite, opărite cu o ceașcă de apă. Se iau 3—4 linguri pe zi.

Siropul făcut din fructe proaspete are efect laxativ, ușor diuretic, depurativ și pectoral. În unele țări se folosește ceaiul făcut din coaja rădăcinii în proporție de 10% pentru eliminarea viermilor intestinali.

Frunzele intră în compoziția ceaiului dietetic.



Dudul

FASOLEA

Phaseolus vulgaris L. (Fam. Leguminosae)

Fasolea este originară din Peru și a fost adusă în Europa numai după descoperirea Americii. Păstăile fără semințe, *Fructus Phaseoli sine seminibus* — conțin o serie de aminoacizi (arginina, asparagina, tirozina, triptofan), vitamina C, săruri minerale etc., datorită cărora au proprietăți diuretice și antidiabetice.

În stări de hidropizie (lichid în cavitatea abdominală și țesuturi), în afecțiuni ale rinichilor și vezicii urinare și în bolile de inimă, ceaiul din teci de fasole mărunțite mărește cantitatea de urină, înlătură excesul de apă din corp. O dată

cu aceasta se elimină și toxinele, contribuind astfel la ameliorarea stărilor reumatice.

În cistite (afecțiuni ale vezicii urinare), calmează spasmele, normalizând urinarea. Erupțiile pielii, acneea (coșuri), cedează după o cură de fasole verde folosită ca aliment sau ca ceai preparat din teci uscate. Această cură aduce o mare îmbunătățire și în stările de diabet zaharat.

Cataplasmele făcute din făină de fasole ajută la calmarea mâncărimii generată de unele eczeme, influențează în bine acneea și alte boli de piele.



Fasolea

Datorită acidului silicic pe care îl conțin, tecile de fasole se recomandă și ca un remineralizant al organismului.

Ceaiul se prepară dintr-o lingură de teci care se fierb 15—20 minute într-un sfert de litru de apă. Se beau 2—3 cești pe zi. În diabet, ceaiul se bea neîndulcit sau îndulcit cu zaharină.

Ceaiul se mai poate prepara și în modul următor : peste 4 linguri de teci mărunțite se toarnă un litru de apă și se lasă o noapte la macerat. Dimineața se fierb pînă ce lichidul scade la jumătate. Această cantitate se împarte în 2—3 porții și se bea în cursul unei zile.

Tecile de fasole intră în compoziția ceaiurilor dietetic și antireumatic.

FENICULUL

Foeniculum vulgare Mill. (Fam. Umbeliferae)

Feniculul este o plantă ierboasă, înrudită cu anasonul, originară din sudul Europei, cunoscută încă din vechime pentru frunzele și fructele sale folosite în alimentație. La noi în țară crește numai cultivat.

După regiuni, feniculul poartă numele de : anason-mare, anason-dulce, anason-nemțesc, chimen-dulce, secară-de-grădină, molură, fincen, hanus.

În scopuri medicinale, de la această plantă se folosesc fructele — *Fructus Foeniculi*.

Fructele sînt bogate în ulei volatil, plăcut mirositor, ulei gras și zaharuri care-i dau gustul dulceag. Feniculul are proprietatea de a stimula secreția laptelui (galactogog) și a mări diureza. Singur sau în asociație cu chimionul se recomandă mamelor care alăptează.

În același timp feniculul absoarbe gazele ce se formează în stomacul sugarilor, liniștind astfel crampele (carminativ). Același efect are și asupra adulților care se simt balonați după masă. Fructele au și o acțiune calmantă asupra spasmei mușchilor bronhici, liniștind tusea convulsivă și astmatică. Totodată ușurează expectorația în tusea bronșitică. Fiind plăcut la gust se recomandă mai ales la copii.



Feniculul

În tulburări digestive, ceaiul de fenicul aduce o liniștire a spasmelor stomacului și intestinelor, calmînd durerile și restabilind apetitul (pofta de mîncare).

Infuzia de fenicul se prepară din 5—6 fructe la o canită de ceai pentru sugari și dintr-o jumătate de linguriță de fructe la 250 g apă, pentru adulți.

Extern, feniculul se folosește sub formă de băi în tratamentul unor boli de piele, gargară, în inflamațiile gîtului și băi de ochi, avînd acțiune antiseptică.

Feniculul intră în compoziția ceaiului pectoral, a celui contra colicilor, anticolitic și a pulberii laxativ-purgative.

FRAGUL

Fragaria vesca L. (Fam. Rosaceae)

Prin locuri însorite, cu tulpinile șerpuind prin iarbă, fragul își ridică floricelele albe printre frunzele trifoliolate. Pe măsură ce florile se trec, bobite mici roșii, dulci-acrișoare și plăcut parfumate apar și te îmbie să le culegi.

Fructele sînt bogate în vitamina A, acid salicilic și săruri minerale. Consumate proaspete, ele sînt reconfortante pentru

organism. Medicina științifică le atribuie proprietatea de a elimina acidul uric din sânge, fapt pentru care se recomandă folosirea lor în tratarea gutei și a bolilor de rinichi.

Frunzele uscate — *Folium Fragariae* — conțin tanin, un fenol (fragarina), flavone, puțin ulei volatil, vitamina C, substanțe minerale, zahăr. Sub formă de ceai (o linguriță-două la o ceașcă cu apă), frunzele se recomandă ca astringent în tratamentul diareei și ca diuretic în diferite boli

de rinichi și bășica udului. Datorită fragarinei, ele au proprietăți dezinfectante (bactericide).

În amestec cu frunzele de afin, zmeur și mur, frunzele de frag dau un ceai alimentar plăcut.

Frunzele de frag intră în compoziția ceaiului aromat, o băutură plăcută, folosită în scop alimentar.



Fragul

FRASINUL

***Fraxinus excelsior* L. (Fam. Oleaceae)**

Frasinul este un arbore înalt, cu tulpina dreaptă, ce crește prin păduri umede și prin lunci.

Frunzele sale — *Folium Fraxini* — conțin tanin, ulei volatil, vitamina C, glicozizi de natură flavonică (rutina) și de natură cumarinică (fraxina), manitol, acizi organici etc. Se folosesc pentru însușirile lor diuretice și diaforetice, în tra-



Frasinul

tamentul reumatismului și al gutei. Ceaiul din frunze este un ușor laxativ.

Infuzia se prepară dintr-o lingură-două de frunze la un sfert de litru de apă. Se bea 2-3 ceaiuri pe zi.

Frunzele de frasin intră în compoziția ceaiului antireumatic și al pulberii laxativ-purgative.

GĂLBENELE

***Calendula officinalis* L. (Fam. Compositae)**

Gălbenelele sînt cultivate prin grădini pentru florile lor galben-portocalii. Poporul le mai numește filimică, călinică, ochi-galbeni, roșioară sau rujuliță.

Florile — *Flores Calendulae*. — conțin un principiu amar, ulei volatil, saponine etc. Ele au proprietăți cicatrizante și calmante. Ceaiul din flori, care pot fi asociate cu mușetel, coada-șoricelului, sunătoare, mentă și pătlagină, se recomandă în tratarea ulcerului stomacal și duodenal. Datorită principiului amar, florile de gălbenele măresc secreția biliară (colagoge), utilizîndu-se în boli de ficat.

Ceaiul de gălbenele mai are proprietatea de a calma durerile menstruale, mai ales la persoanele anemice. Cura se va face cu o săptămîină înainte de apariția fluxului menstrual.

Infuzia se prepară din 2 lingurițe de flori peste care se toarnă 2 cești cu apă fierbinte. După 15 minute se strecoară

lichidul, care se bea în cursul unei zile, de preferință pe stomacul gol. Se poate prepara și o infuzie mai concentrată din 4 linguri de flori la 200 g apă. Din această infuzie se beau 3 linguri pe zi. Infuzia făcută din 10 g flori la 100 g apă și folosită sub formă de spălături vaginale ajută la distrugerea protozoarului *Trichomonas vaginalis*.

Sub formă de băi, cataplasme sau tinctură, florile se folosesc ca pansament pentru rănilor care se vindecă greu, ca ulcerații, plăgi cu puroi, arsuri, degerături, acnee (coșuri), eczeme, deoarece principiile active din gălbenele au însușirea de a stimula circulația sîngelui la nivelul țesuturilor, grăbind astfel cicatrizarea rănilor.

Pentru reglarea ciclului menstrual se recomandă a se lua, de 3 ori pe zi, 30 picături de tinctură în puțină apă.

Cu amestec de 10 g tinctură și 90 g apă fiartă și răcită se pot face comprese la răni, arsuri, ulceratii și pentru bolile de ochi. Acest amestec dă rezultate bune și în leucoree.

Tinctura de gălbenele se obține prin macerarea a 20 g flori în 100 g alcool de 70° timp de 8 zile.

Gălbenelele intră în compoziția ceaiului gastric și aromatizantului pentru băi.

Compresele cu ceai de gălbenele activează tenurile uscate.



Gălbenele

GHINȚURA

**Gentiana lutea L. ; Gentiana punctata L. ;
Gentiana asclepiadea L. (Fam. Gentianaceae)**



Ghințura

Aceste plante cresc în regiunea alpină a țării. *Gentiana lutea* cu florile de culoare galbenă, din cauza rarității sale, a fost declarată monument al naturii. *Gentiana punctata* are florile galbene cu puncte brune. Aceste două specii sînt numite popular : ențură, dințură, ințură și ochincea.

În regiunea sub-alpină întîlnim *Gentiana asclepiadea* cu florile albastre, căruia poporul îi spune lumînări-ca-pămîntului, beșicuță, doi-frați, ințură, lumînări-că, lumînări-că-albastră, tăietură.

Proprietățile ghințurei de a vin-

deca anumite boli sînt cunoscute încă din cele mai vechi timpuri. De la ea se folosește rădăcina — *Radix Gentianae* — care conține o cantitate mică de ulei volatil și o serie de glicozizi ca : gentiopicrina, amarogentiina, cu proprietăți

tonice — aperitive și stomahice, precum și materii colorante (gentisina) ș.a.

Sub formă de infuzie, decoctie, tinctură, sirop, vin, ghințura are însușirea de a excita secrețiile gastrice, măbind astfel pofta de mîncare. În același timp, în doze mici, ea este și un stimulent al sistemului nervos central, mărește secreția biliară, ușurînd astfel funcțiunile ficatului. Rădăcina de ghințură are și proprietăți vermifuge.

Atît infuzia, cît și decoctul se prepară folosind o linguriță de rădăcină mărunțită la 1 litru de apă. Fiind foarte amare și din această cauză greu de luat, mai des se întrebuintează vinul și tinctura.

Tinctura de ghințură se prepară macerînd 20 g rădăcină în 100 g alcool de 70°, timp de 7—8 zile. Din această tinctură se iau 10—15 picătură în apă, cu o jumătate de oră înainte meselor principale.

Vinul se prepară în modul următor : se iau 30 g (cca. 3 linguri) rădăcină mărunțită și se amestecă cu 60 g alcool de 70° (circa 5—6 linguri) pînă se umezește uniform. Se lasă într-un vas închis timp de 24 ore, apoi se adaugă un litru vin și se macerează 10 zile, agitînd din cînd în cînd întregul conținut. Se strecoară și se filtrează prin hîrtie de filtru sau pînză deasă. Se poate adăuga la această cantitate 100—200 g zahăr. Cu o jumătate oră înainte fiecărei mese principale, se ia cîte o lingură de vin de ghințură. Preparatele de ghințură luate înainte de masă măresc pofta de mîncare, după masă ele ajută la digestie.

Copiilor care sînt slăbiți și nu au poftă de mîncare li se poate da vin sau tinctură. În general, la vîrsta de 10—12 ani se recomandă 5—10 picături de tinctură sau o linguriță de vin înainte meselor principale. Totuși se preferă ca la copii să se dea sirop de ghințură, cîte 3—4 lingurițe pe zi.

Siropul se prepară astfel : 10 g rădăcină se opăresc cu 150 g apă. După 6 ore se strecoară și se stoarce. Lichidului i se adaugă 230 g zahăr, apoi se fierbe și se filtrează.

Rădăcina de ghințură intră în compoziția ceaiului tonic-aperitiv și în formula de preparare a unor lichioruri.

GUTUIUL

Cydonia oblonga Mill. (Fam. Rosaceae)



Gutuiul

Gutuiul este originar din Asia. La noi crește prin grădini și i se mai spune și alămîior.

Gutuile coapte se recomandă celor care au stări de lenevire a stomacului, ajutînd la digestie. Ele au proprietăți calmante și sedative. Siropul, jeleul, gemul și marmelada de gutui ameliorează diareele, hemoragiile uterine și hemoroizii. Din sîmburi, care conțin mucilagii, se prepară un ceai, care ajută la vindecarea tusei, bronșitei și răgușelii.

Ceaiul se obține dintr-o linguriță de sîmburi, care se opăresc cu o ceașcă de apă fierbinte. Lichidul se bea îndulcit cu miere de albine sau zahăr.

Frunzele — *Folium Cydoniae* — se întrebuintează sub formă de ceai ca astringent în tratarea diareei.

În asociație cu frunze de afin, mur, zmeur și fructe de măceș, frunzele de gutui dau un ceai plăcut la gust, care poate fi întrebuintat ca aliment.

HAMEIUL

Humulus lupulus L. (Fam. Moraceae)

Hameiul este o plantă care se agață de garduri sau de arbuștii pe care-i întâlnește în cale.

În scopuri medicinale se folosesc conurile numite științific — *Strobili Lupuli*. Aceștia au un miros puternic, plăcut

aromat, iar gustul amar-astringent. Datorită uleiului volatil pe care îl conține, hameiul este un sedativ al sistemului nervos. Principiile amare (lupulona și humulona) dau conurilor de hamei proprietăți tonice stomahice, măbind pofta de mîncare prin stimularea secrețiilor gastrice.

Ceaiul de hamei are și însușiri anafrodisiace (calmant al excitațiilor sexuale). Unii autori îl recomandă ca diuretic, aducînd efecte binefăcătoare în gută, reumatism și boli de ficat. Cercetările mai noi atribuie hameiului proprietăți bacteriostatice, în special în tuberculoză. Infuzia făcută din 10 g conuri de hamei la 100 g apă și folosită sub formă de spălături vaginale ajută la distrugerea protozoarului *Trichomonas vaginalis*.

Hameiul intră în compoziția ceaiurilor calmant și sedativ. Pentru combaterea acnelor și seboreei tenului se recomandă comprese cu o infuzie de 4‰.



Hameiul

IARBA-MARE

Inula helenium L. (Fam. Compositae)

La noi în țară, iarba-mare crește spontan prin fînețe umede, la marginea pădurilor din regiunile de șes și dealuri. Popular, această plantă se mai numește oman, ochiul-boului, lacrimile-Elenei.

Rădăcina — *Radix Inulae* — este plăcut mirositoare datorită unui ulei cu proprietăți antibiotice (fitoncide). De asemenea, mai conține cantități mari de inulină. Se folosește ca expectorant, favorizînd eliminarea secrețiilor în bronșitele



Iarbă-mare

acute, calmează spasmele bronhice, ușurând tusea, are acțiune diuretică, tonifică stomacul, calmează nervii, aducând o stare de liniște urmată de somn. Datorită acțiunii ei diuretice, elimină toxinele din corp, influențând favorabil stările reumatice, manifestările gutoase și erupțiile pielii urmate de mâncărimi. În astm și tuse convulsivă aduce ușurare. Rădăcina acestei plante are și o puternică acțiune antiseptică, folosindu-se cu succes în toate afecțiunile aparatului respirator. Principiul amar aflat în rădăcini excită vezicula biliară măbind secreția.

Datorită alantolactonei și izoalantolactonei, rădăcinile de iarbă-mare au proprietatea de a elimina viermii intestinali (antihelmintic, în special în ascaridoză).

Se recomandă decoctul preparat din 20 g rădăcină la 200 g apă, din care se iau 3—4 linguri pe zi.

Asociată cu rădăcină de nalbă și lemn-dulce se obține un bun ceai pectoral. Din acest amestec de plante se iau două lingurițe, care se pun la macerat cu o ceașcă de apă rece. Se lasă timp de 8 ore, apoi se strecoară și se îndulcește. Se bea în decurs de o zi.

Pentru uz extern se prepară o decoctie de 10% care se aplică sub formă de comprese în diferite afecțiuni ale pielii manifestate prin mâncărimi, ulceratii purulente, avînd rolul de a grăbi cicatrizarea.

Rădăcinile intră în compoziția ceaiului antibronșitic.

IENUPĂRUL

Juniperus communis L. (Fam. Cupressaceae)

Ienupărul crește în locurile stîncoase, prin pășunile din regiunile muntoase și se mai numește anaperi, archiș, cetină, finior, ialovăț, jireapăn, jneapăn, turtel.

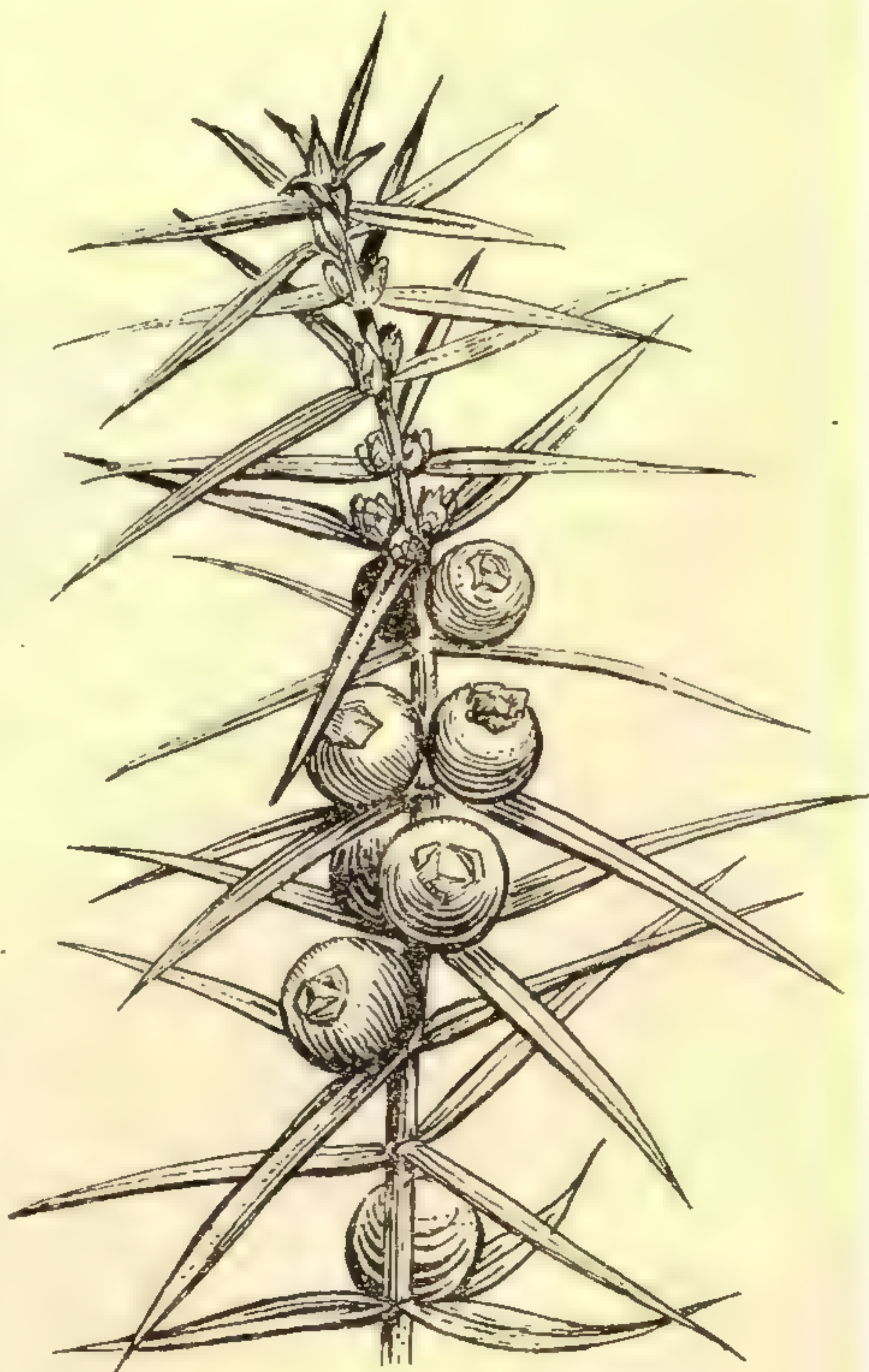
Fructele sale — *Fructus Juniperi* — sînt mult folosite în medicină. Ele conțin ulei volatil, care le dă un miros plăcut de rășină, zaharuri, acizi organici (fumaric, acetic, oxalic), săruri de potasiu și calciu, precum și un principiu amar (iuniperina).

Din fructele de ienupăr se prepară un ceai care are acțiune diuretică și antiseptică, dînd bune rezultate în bolile de rinichi și bășica udului.

Gravidele și bolnavii care prezintă inflamații manifestate prin urinare cu sînge vor evita folosirea lui.

Prin diureza și diaforeza pe care le produce, ceaiul din fructe de ienupăr aduce ameliorare în reumatism, gută, hidropizie (apă în țesuturi).

Ceaiul din fructele acestei plante se mai recomandă în bronșitele acute și cronice, ușurează tusea, mărește pofta de mîncare, restabilește activitatea digestivă, înlătură dispepsiile de fermentație, micșorează balonările stomacului, mărește pu-



Ienupărul

terea de transpirație, eliminând astfel toxinele din corp și pe această cale. Primăvara se recomandă o cură de fructe de ienupăr sub formă de decoct (10—20 boabe la un litru de apă).

Infuzia se prepară din 10 g (2 lingurițe) fructe la 200 g apă, din care se iau 3—4 linguri pe zi.

Asociate cu frunze de mesteacăn, fructele de ienupăr își măresc acțiunea diuretică.

Fricțiunile cu uleiul de ienupăr în amestec cu spirt, în proporție de 1 g ulei volatil la 100 g spirt, calmează durerile provocate de reumatism, lumbago și diferite stări nevralgice. Fricțiunea se mai poate prepara și astfel: o mână de fructe zdrobite se amestecă cu circa 100 g alcool, iar după câteva zile se adaugă un litru oțet de vin. După o macerare de 7—8 zile, se strecoară și se întrebuințează la nevoie în stări febrile.

Fructele intră în compoziția ceaiului antireumatic.

INUL

Linum usitatissimum L. (Fam. Linaceae)

Inul se cultivă în țara noastră pentru tulpinile sale din care se scot fibre textile și pentru semințele din care se extrage un ulei gras, utilizat atât în pictură, cât și în medicină.

Semințele de in — *Semen Lini* — pe lângă uleiul gras mai conțin o cantitate însemnată de mucilagii localizate în membrana celulară a epidermei, glicozide ca linamarina și lino-cinamarina, săruri de potasiu și magneziu.

O cantitate de una-două linguri de semințe de in întregi, luate în cursul unei zile sau seara la culcare, reglează constipațiile cele mai rebele, prin acțiunea mecanică asupra intestinului. Datorită mucilagiilor, ele au o acțiune emolientă în inflamațiile tubului digestiv.

O lingură de semințe întregi macerate în 100 g apă, timp de o jumătate de oră, dă o băutură emolientă și răcoritoare, care se folosește în tratarea inflamațiilor intestinale. Unii autori recomandă ceaiul preparat din semințe de in, amestecat cu puțină lămâie în litiaza renală (piatră la rinichi) și

în inflamațiile vezicii urinare.

Pentru uzul intern se vor folosi numai semințele întregi.

Extern, semințele măcinate — *Farina Lini* — se folosesc sub formă de cataplasme. Făina de semințe se amestecă cu apă și se fierbe pînă devine o pastă. Această pastă se pune între două bucăți de pînză și se aplică pe locul bolnav. Se menține în permanență caldă, timp de cîteva ore. Cataplasma de in calmează durerile, ajută la fluidificarea și evacuarea puroiului din abcese și furuncule.

Pentru a se crea o acțiune antiseptică, e bine ca la făina de in să se adauge și flori de mușetel pulverizate.

La copiii mici, cataplasmele de muștar se fac amestecate cu făină de in pentru a scădea acțiunea iritantă a muștarului.

În cistite (inflamațiile bășicii urinare) se fac spălături calde sau băi cu fiertură din două-patru linguri de semințe la 500 g apă.

În arsuri se folosește uleiul de in amestecat în părți egale cu apă de var. Se pune totul într-o sticlă curată și se agită pînă se formează un lichid alb-lăptos, cu care se unge arsura. Acesta are proprietatea de a calma durerile, răcori și vindeca rana.



Inul

ISOPUL

Hyssopus officinalis L. (Fam. Labiatae)



Isopul

Isopul este original din regiunea mediteraneană. La noi în țară crește numai cultivat.

În scopuri medicinale se folosește planta întreagă — *Herba Hyssopi*. Ea are un miros plăcut și un gust aromatic, datorită uleiului volatil pe care îl conține.

Sub formă de infuzie se întrebuințează în afecțiunile cronice ale căilor respiratorii, manifestate prin răgușeală, tuse, astmă, ușurând expectorația și transpirația. Ceaiul de isop favorizează eliminarea apei din țesuturi.

Isopul are de asemenea acțiune anti-septică și cicatrizantă asupra rănilor, folosindu-se sub formă de băi sau comprese.

Datorită unei substanțe amare, isopul stimulează pofta de mâncare și reglează funcțiile digestive.

Dintre glicozidele flavonice, isopul conține hesperidina, care are proprietatea de a scădea presiunea sanguină, datorită dilatației arteriale.

Această plantă intră în compoziția ceaiurilor antiastmatic, pectoral și sudorific.

IZMA-BUNĂ

Mentha piperita L. (Fam. Labiatae)

Izma-bună, numită popular și mintă, este o plantă erbacee, cu miros plăcut și gust răcoritor, care se cultivă pe suprafețe întinse în țara noastră.

Frunzele — *Folium Menthae* — conțin ulei volatil bogat în mentol, tanin și substanțe amare. Acțiunea medicamentosă a frunzelor se datorește în primul rând uleiului volatil.

Infuzia făcută din frunze are acțiune liniștitoare asupra durerilor de stomac, calmînd spasmele. Este un bun medicament în tulburările digestive și hepatice, avînd însușirea de a mări secreția bilei. Contribuie la eliminarea calculilor renali și hepatici.

Se recomandă în tratamentul diareei pentru proprietățile sale astringente, antiseptice și antispasmodice.

Datorită mentolului, ceaiul de mentă consumat rece și în cantități mici calmează vărsăturile atît la sugari, cît și la adulți. După unii cercetători, ceaiul de mentă fortifică sistemul nervos, redresează funcțiunile stomacului, ajută la dezintoxicarea organismului prin diureza și transpirația pe care le produce.

Sub formă de cataplasme reci, aduce alinare în durerile de cap.

În stări de debilitate se recomandă băi întăritoare cu frunze de izmă. Într-un săculeț de pînză se pune o jumătate kilogram de izmă mărunțită și se agită în apa caldă a băii. Acțiunea reconfortantă a izmei se mărește dacă i se adaugă roiniță, cimbrisor și flori de tei.

O bună fricțiune se prepară din 5 g ulei de mentă dizolvat în 95 g alcool concentrat. Această fricțiune calmează



Izma-bună

durerile reumatice și mîncărimea pielii provocată de urticarie. Cîteva picături din acest spirt puse în apă constituie o plăcută apă de gură, răcoritoare, antiseptică și cu proprietatea de a corija gustul și mirosul neplăcut. În apă fierbinte, uleiul sau spirtul de mentă dă o inhalatie bună în stări gripale, manifestate prin laringită urmată de răgușeală.

Izma-bună intră în compoziția ceaiurilor antidiareic, dietetic, hepatic, gastric, antiastmatic, contra colicilor, anticolitic, a ceaiului contra tulburărilor cardiace și a țigărilor antiastmatice.

LEMNUL-DULCE

Glycyrrhiza glabra L. (Fam. Leguminosae)



Lemnul-dulce

Lemnul-dulce este numit popular ciorînglav, rădăcină-dulce sau iarbă-dulce, datorită gustului dulceag pe care îl are rădăcina. Planta crește pe malul apelor, în regiunile de șes.

În scopuri medicinale se folosesc rădăcinile — *Radix Liquiritiae* — care conțin glicirizină, un glucozid flavonic, zaharuri, vitamine din grupa B etc.

Rădăcina se întrebuintează sub formă de infuzie, extract sau pulbere. Se va evita fierberea rădăcinii (decoctia) pentru a nu trece în apă rezinele și substanțele amare.

Are acțiune ușor diuretică, expectorantă, ajutînd la fluidificarea secrețiilor traheo-bronhice, calmînd tusea. Este un ușor laxativ.

Datorită proprietăților sale antiinflamatorii, antiulceroase și cicatrizante se recomandă în ulcerul gastric.

Cu rădăcină de lemn-dulce se îndulcesc ceaiurile și, în același timp, se ameliorează gustul neplăcut al unor medicamente.

În dispepsiile de fermentație se preferă îndulcirea ceaiului cu lemn-dulce, deoarece, spre deosebire de zahăr, acesta nu produce fermentație.

Rădăcina de lemn-dulce intră în compoziția ceaiurilor și a pulberii laxativ-purgative. În unele țări se folosește la prepararea tutunului, berei și lichiorurilor.

LEVĂNȚICA

Lavandula angustifolia Mill. (Fam. Labiatae)

Levănțica este originară de pe țărmurile Mediteranei, iar la noi se cultivă ca plantă ornamentală și aromatică.

Florile — *Flores Lavandulae* — sînt plăcut mirositoare, datorită unui ulei volatil care formează principiul activ de bază. Pe lîngă acest ulei, florile mai conțin tanin și un principiu amar.

În scopuri medicinale, florile se folosesc sub formă de infuzie care are acțiune calmantă asupra sistemului nervos, recomandîndu-se în neurastenii, migrene, boli de inimă care au la bază un substrat de origine nervoasă.

În același timp, ceaiul de levănțică mărește diureza, secreția biliară, putînd fi folosit în amestec cu alte plante în tratamentul bolilor de rinichi și ficat.

Din florile de levănțică se mai prepară un oțet aromatic, cu care se fac fricțiuni în caz de răceală, gripă și stări febrile. Pentru a obține acest oțet vom pune o mînă de frunze de mentă, de salvie, flori de levănțică, petale de trandafir, cimbrisor și ienupăr, peste care se toarnă un litru oțet de vin. Se macerează timp de 7 zile, apoi plantele se strecoară și se storc. Se completează cu oțet pînă la un litru.

Levănțica se folosește la amestecul pentru băi aromatice, atît pentru parfu-



Levănțica

mul plăcut ce-l dă apei, cît și pentru acțiunea ei calmantă, antiseptică și cicatrizantă a rănilor.

Florile de levănțică, amestecate cu sulfină, alungă molii și parfumează plăcut hainele și rufăria.

Levănțica intră în compoziția aromatizantului pentru băi și a produselor cosmetice Floriten 1 și 2.

Florile și uleiul de levănțică se folosesc în industria parfumurilor și lichiorurilor.

LUMÎNĂRICA

Verbascum phlomoides L. ; Verbascum thapsiforme Sch.
(Fam. Scrophulariaceae)



Lumînărica

Lumînărica crește prin locuri uscate, nisipoase, pietrișuri și marginea pădurilor. Se mai numește coada-lupului, coada-boului, coada-vacii, coada-mielului, corovatică.

De la această plantă se folosesc florile — *Flores Verbasci* — sub formă de ceai, care, datorită conținutului în saponine și mucilagii, au proprietăți emoliente și expectorante în afecțiunile bronhice.

Ceaiul se prepară prin opărire a florilor singure sau asociate cu flori de nalbă, de tei, frunze de podbal, de pătlagină, toate avînd rolul de a ușura expectorația și a calma tusea. Lichidul se îndulcește cu miere de albine sau zahăr și se bea cald.

Amestecate cu frunze de podbal și rădăcină de nalbă, florile de lumînărică dau un ceai bun pentru tratarea răgușelii. Din acest ceai se ia din oră în oră cîte o lingură.

MACUL-DE-CÎMP

Papaver rhoeas L. (Fam. Papaveraceae)

Pe marginea lanurilor cu cereale, întâlnim macul-de-cîmp. În unele locuri i se mai spune mac-iepuresc, măcuț, mac-sălbatic, mac-roșu sau păpărie.

În medicină, de la această plantă se folosesc petalele — *Flores Rhoeados* — numite și paparoane. Datorită conținutului în mucilagii și a unor alcaloizi (readin, reagenin etc.), ele au proprietatea de a calma tusea. Sub formă de ceai, se folosesc în bronșită, răceală, gripă și răgușeală. Infuzia se prepară dintr-o linguriță de petale, peste care se toarnă 250 g apă clocotită. Ceaiul se bea cald, în cursul unei zile, îndulcit cu miere de albine sau zahăr. Este bine ca la acest ceai să se asocieze și flori de tei, frunze de pătlagină, de nalbă, cimbrisor, pentru a-i mări efectul medicinal.



Macul-de-cîmp

MĂCEȘUL

Rosa canina L. (Fam. Rosaceae)

Măceșul este cunoscut încă din vechime ca o plantă medicinală. Crește în regiunile de cîmpie și de deal, formînd tufe, acoperite cu flori roz. Toamna se împodobește cu fructe de culoare roșie. Este cunoscut sub numele de trandafir-sălbatic, rug, cacadîr, rujă.

Fructele sale — *Fructus Cynosbati* — sînt foarte apreciate pentru conținutul lor bogat în vitamina C și a cantităților mai mici din vitaminele A, B₁, B₂, P, K, acid nicotinic (vitamina antipelagroasă).

Pe lîngă vitamine, măceșele mai conțin zaharuri, acid citric și malic, pectine, tanin etc. În terapeutică se folosesc ca tonic vitaminizant, avînd proprietatea de a întări organismul. La convalescenți sînt recomandate sub formă de ceai, sirop, marmeladă și vin. Datorită vitaminei P, preparatele de măceș mențin permeabilitatea și fragilitatea vaselor capilare, normalizînd circulația sîngelui.

Măceșele au însușirea de a mări secreția biliară, fiind indicate în afecțiunile ficatului. Unii autori recomandă fructele de măceș în stările de inflamație intestinală, iar după alții ar combate piatra la rinichi și vezică.

Ceaiul de măceș este diuretic, mărind cantitatea de urină în 24 ore. Această însușire este atribuită în special semințelor. Neproducînd nici o iritație, este recomandat în bolile căilor urinare și de rinichi pentru o cură mai îndelungată.

Ceaiul se prepară din două linguri de fructe zdrobite care se fierb 10 minute într-o jumătate litru de apă. Pentru conservarea vitaminei C se recomandă ca fructele să se introducă în momentul cînd apa începe a clo-coti. După ce se răcorește, ceaiul se strecoară printr-o pînză și se îndulcește după gust. Se bea cald, sau rece, în cursul unei zile.



Măceșul

Din măceșe se mai poate obține o băutură răcoritoare în modul următor: peste 100 g măceșe spălate și zdrobite se toarnă un litru apă rece. Se lasă la macerat 12 ore, se strecoară prin pânză deasă, se adaugă 100 g zahăr și se completează cu apă pînă la un litru. Se păstrează la rece. Pentru preparatele din măceșe se vor folosi numai vase smălțuite, deoarece metalele descompun vitamina C.

Fructele de măceș, din care s-au eliminat sîmburii și perii, pulverizate și amestecate cu miere de albine se recomandă pentru eliminarea viermilor intestinali. Fructele de măceș intră în compoziția ceaiurilor aromat, hepatic și tonic aperitiv.

MĂGHIRANUL

Majorana hortensis Moench. (Fam. Labiatae)

Măghiranul este originar din Arabia și Egipt. La noi se cultivă pe suprafețe întinse ca plantă condimentară. Planta înflorită — *Herba Majoranae* — se folosește mai rar în scopuri terapeutice.

Datorită uleiului volatil și a vitaminelor C și A, ceaiul de măghiran stimulează digestia, ajută la eliminarea gazelor, mărește pofta de mîncare și calmează colicile stomacale. Se recomandă în unele stări nervoase și mai ales în combaterea insomniilor. De asemenea, are însușirea de a mări diureza.

Cataplasmele călduțe făcute cu frunze de măghiran calmează colicile intestinale la copii.



Măghiranul

Ceaiul se prepară dintr-o linguriță de măghiran mărunțit, peste care se toarnă o ceașcă cu apă fierbinte. Pe zi, se beau două-trei ceaiuri îndulcite. Se utilizează mult în industria alimentară pentru condimentarea preparatelor de carne.

MERIȘORUL

Vaccinium vitis idaea L. (Fam. Ericaceae)



Merișorul

Merișorul crește prin pădurile umbroase și umede din regiunea alpină. Datorită fructelor sale roșii, poporul îi mai spune și cocăzar-de-munte, smirdar.

În medicină se folosesc frunzele — *Folium Vitis idaeae* — pentru acțiunea lor antiseptică, în tratarea bolilor de rinichi și inflamațiilor vezicii urinare datorită cantității apreciabile de arbutină, care în organism se scindează în hidrochinonă și derivați flavonici. Pentru aceleași motive se recomandă în gută și reumatism.

Pentru a extrage în întregime substanțele active din frunze se recomandă ca ceaiul să se prepare în modul următor: peste două linguri de frunze bine mărunțite se toarnă 100 g apă rece. Se amestecă bine și după 15 mi-

nute se strecoară lichidul într-un vas. Peste frunzele rămase se pune 100 g apă clocotită și se fierb 15 minute. Vasul se ia de pe foc și se lasă să stea 10 minute, după care se strecoară. Se amestecă ambele lichide. Se completează cu apă pînă la 200 g și se îndulcește cu zahăr. La 3—4 ore se ia cîte o lingură. Pentru prepararea ceaiului se mai poate folosi și următoarea formulă: frunze de merișor 30 g, flori de albăstrele 10 g și rădăcină de lemn-dulce 10 g.

O lingură din acest amestec de plante se opărește cu un pahar de apă clocotită. Se fierbe 10 minute, se lasă să se răcească, apoi se strecoară. Se îndulcește și se bea ca diuretic câte o lingură de supă înaintea fiecărei mese principale. Pentru a mări acțiunea dezinfectantă a ceaiului, se recomandă să se ia concomitent și bicarbonat de sodiu pentru a mări alcalinitatea urinei.

Frunzele de merișor intră în compoziția ceaiului diuretic. Nu se recomandă în timpul sarcinii.

Fructele conțin acid citric, malic, benzoic, zaharuri, tanin, vitaminele A, C, un glicozid (vacciniin) și se recomandă în diaree.

MESTEACĂNUL

Betula verrucosa Ehrh. (Fam. Betulaceae)

Încă din vechime, mestecănul era folosit în tratarea multor boli, încît pe drept cuvînt i se spunea „arborele vieții”.

De la mestecăn se întrebuintează frunzele, mugurii, coaja și seva. La noi în țară, în mod curent, se utilizează frunzele — *Folium Betulae* — pentru a mări diureza.

Frunzele conțin saponine, o substanță amară, mucilagii, tanin de natură pirocatehinică, ulei volatil, un glicozid de natură flavonică (betulina), zaharoză, rezine etc.

Ceaiul de mestecăn, prin diureza puternică pe care o produce, face să se elimine toxinele din corp, stimulează schimburile organice, avînd în același timp și o acțiune depurativă. Multe boli de piele sînt influențate în bine de o cură făcută cu acest ceai. Diureza produsă are o acțiune favorabilă în reumatism, gută, inflamații articulare și nefrite cronice. Se recomandă în formele cardio-renale însoțite de edeme și albuminurie, contribuind la eliminarea apei reținută în țesuturi. Nu provoacă iritații ale parenchimului renal. Favorizează eliminarea acidului uric și colesterolului.

După unii autori, ceaiul de mestecăn are proprietatea de a dizolva piatra la rinichi (litiiza renală). Se recomandă și în boli de ficat.



Mesteacănul

Infuzia de frunze de mesteacăn se prepară în modul următor: peste 20 g frunze mărunțite (2—3 linguri) se toarnă 200 g apă clocotită. Se acoperă și se lasă pînă se răcește la 40°C, apoi se adaugă un vîrf de cuțit de bicarbonat de sodiu care neutralizează acidul betuloretinic, deoarece acesta micșorează acțiunea diuretică a frunzelor de mesteacăn. După 6 ore se strecoară și se bea lichidul în două reprize, la un interval de 4 ore. Extern, băile cu frunze de mesteacăn întăresc rădăcina părului și influențează în bine iritațiile pielii.

Cercetările mai noi arată că spre deosebire de frunze și muguri, seva de mesteacăn nu are acțiune diuretică. Mugurii, datorită uleiului volatil pe care-l conțin, au proprietăți antibiotice.

Frunzele de mesteacăn intră în compoziția ceaiurilor antireumatic și diuretic.

MURUL

Rubus fruticosus L. (Fam. Rosaceae)

Murul este un arbust cu ghimpi ce crește în regiunile de șes și munte, formînd hățișuri greu de pătruns. Poporul îl mai numește și rug-de-munte, amură sau mur-negru.

Fructele sale negre, murele, plăcute la gust, dulci-acrișoare, sînt bogate în acizi organici și vitamine, fiind considerate un bun întăritor al organismului, ușor laxativ în special la copii.

Medicina folosește frunzele — *Folium Rubi fruticosi* — pentru efectul lor astringent și tonic, fiind recomandate în tratamentul diareei, iar sub formă de gargară în inflamațiile gingiilor, gurii și gâtului. Ele conțin tanin, flavone, acizi organici, vitamina C etc.

Ceaiul de frunze dă bune rezultate în gastro-enterite, colite. Este un bun tonifiant al organelor digestive. Ceaiul se prepară din una-două lingurițe de frunze la o ceașcă cu apă clocotită. Pentru gargară se face o fier-tură mai concentrată din două linguri la o ceașcă cu apă. Sub formă de cataplasme se folosește în hemo-roizi sau fisuri anale, iar sub formă de iri-gații în leucoree.

În obezitate se re-comandă ceaiul făcut dintr-un amestec de frunze de mur, păpă-die, pelin, pătlagină, coada-șoricelului, țin-taură și afin.



Murul

MUȘCHIUL-DE-PIATRĂ

***Cetraria islandica* (L.) Ach. (Fam. Parmeliaceae)**

Mușchiul-de-piatră crește pe stîncile golașe din regiunea alpină. Științific se numește *Lichen Islandicus*, iar popular mușchi-de-munte, mușchi-creț, jebghiu-de-munte.

El conține o grupă de zaharuri (lichenina și izolichenina), un principiu amar și substanțe mucilaginoase, care-i dau însușirea emolientă și calmantă, recomandîndu-se în bron-

șitele însoțite de tuse, laringite, traheite și inflamațiile tubului digestiv.

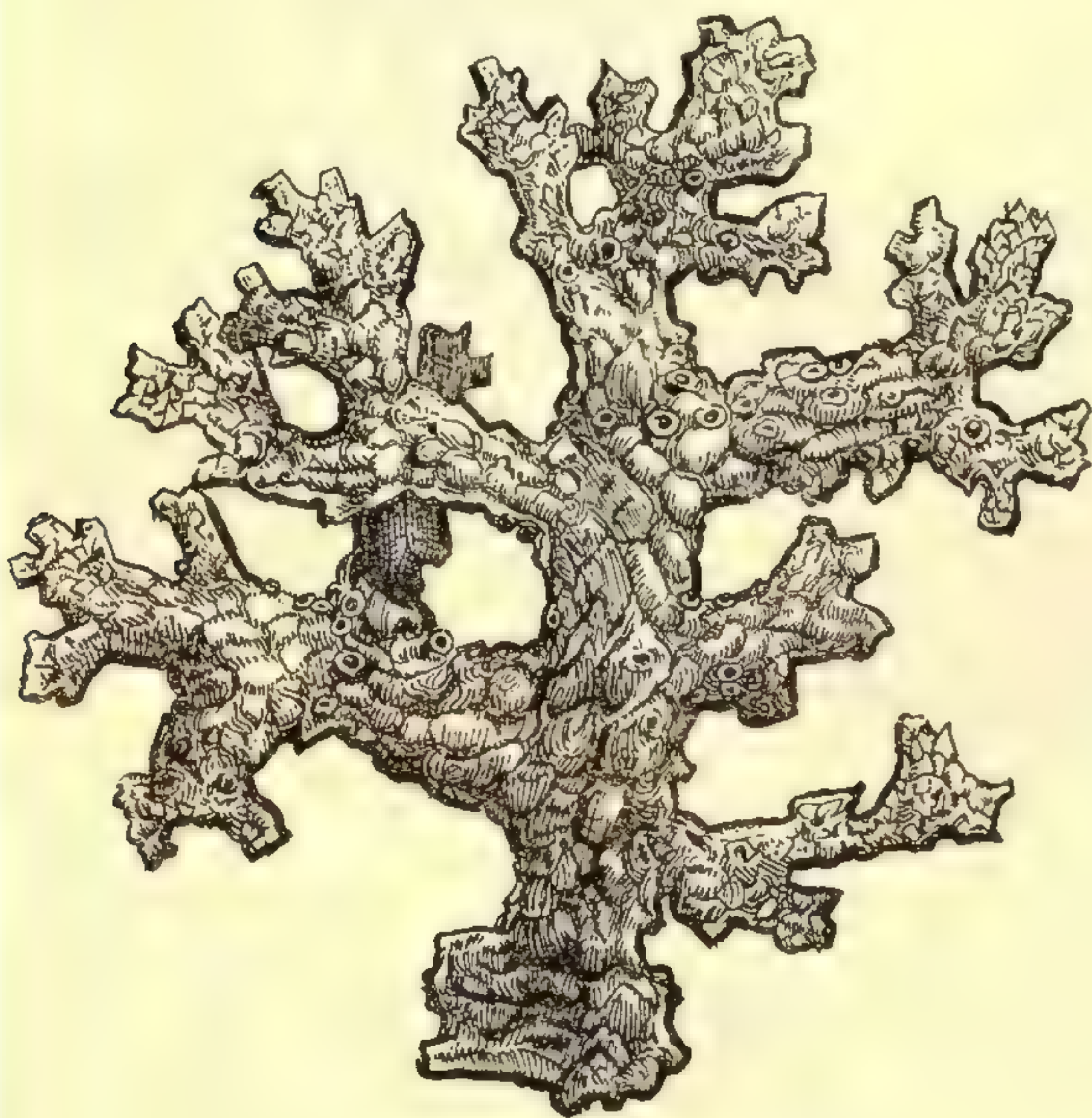
Datorită acidului usnic, se atribuie mușchiului-de-piatră o puternică acțiune antibiotică. Se folosește cu bune rezultate contra vărsăturilor rebele ale femeilor însărcinate.

Mușchiul-de-piatră stimulează secreția biliară și pancreatică, măbind astfel pofta de mâncare.

Ceaiul se prepară dintr-o linguriță de mușchi, care se opărește cu 250 g apă clocotită, în care s-a dizolvat un vîrf de cuțit de bicarbonat de sodiu. După ce clocotește 5 minute, ceaiul se lasă la răcit, apoi se strecoară și se îndulcește. Se

bea rece pentru oprirea vărsăturilor și cald pentru celelalte boli. Se poate lua și amestecat cu lapte.

Deoarece este foarte amar, mușchiul de piatră se preferă a fi folosit sub formă de tinctură, din care se iau 30-50 picături în 24 ore. Tinctura se prepară prin macerarea timp de 8 zile a 20 a mușchi în 100 g alcool de 70°.



Mușchiul-de-piatră

În general, infuziile și maceratele de lichen sînt amare și se folosesc în afecțiuni stomahice.

Prin fierbere, principiul amar (acidul cetraric) se descompune, astfel că decoctiile sînt utilizate ca antivomitiv și în bolile căilor respiratorii ca bronșite, laringite, tuse etc.

MUȘETELUL

***Matricaria chamomilla* L. (Fam. Compositae)**

Mușetelul, numit în unele locuri și romaniță, mătricea sau morună, este una dintre cele mai vechi și folosite plante medicinale. Crește pretutindeni, pe marginea drumurilor, ogoarelor, pe lângă case. În unele regiuni ale țării se găsesc câmpii întinse cu mușetel.

Florile — *Flores Chamomillae* — conțin un ulei volatil, de culoare albastră, care datorită unui principiu numit azulen și a unui glicozid de natură flavonică (apigenina) au proprietăți antispasmodice, anestezice, dezinfectante și antiinflamatorii. Datorită acestor însușiri, infuzia de mușetel calmează spasmele mușchilor stomacului provocate de gastrite și colitele însoțite de colici. Azulenul din uleiul de mușetel prezintă un efect favorabil în unele stări alergice, astmul bronșic al copiilor. Proprietățile antiseptice și bactericide ale mușetelului sînt mult apreciate în medicina științifică.

Infuzia de mușetel se recomandă contra diareei și, în general, în toate afecțiunile stomacului și intestinelor, de cele mai multe ori în asociație cu frunze de mentă. O acțiune binefăcătoare aduce și în bolile de ficat.



Mușetelul

Ceaiul de mușețel, împreună cu anason sau fenicul, se dă copiilor pentru calmarea colicilor și eliminarea gazelor.

În răceli și gripă, ceaiul de mușețel provoacă transpirație, ceea ce face să scadă febra. Datorită proprietății antiseptice (calmează durerile și reduce inflamațiile), mușețelul se folosește extern sub formă de cataplasme, clisme, gargară și băi în diferite afecțiuni. Rănile cu puroi, arsurile, hemoroizii, durerile de gât, diferitele ulceratii ale pielii, leucoreea, abcesele dentare, conjunctivita etc. sînt influențate în bine de mușețel.

Unele eczeme zemuinde sînt ameliorate dacă se presară pe ele flori de mușețel pulverizate.

Părul spălat cu mușețel capătă un aspect mătăsos și în același timp își întărește rădăcina. Calmează tenurile înroșite și iritate.

Cercetările mai noi au dovedit că florile de mușețel sitate, din care s-au eliminat codițele și receptaculul prin sitare, sînt mai active decît florile întregi. Aceasta se datorește faptului că celulele cu ulei volatil conținînd azulen sînt fixate numai pe aceste mici floricele, care se desprind de pe receptacul în timpul sitării capitulului floral. De asemenea, conținutul în flavone este mai ridicat în florile tubuloase decît în cele întregi.

Infuzia de mușețel se prepară din una-două lingurițe de flori întregi sau sitate, peste care se toarnă o ceașcă de apă clocotită. O altă metodă de preparare este următoarea : se macerează una-două lingurițe de flori într-o jumătate ceașcă de apă rece, timp de 30 minute. Se strecoară lichidul și se pune deoparte. Peste florile rămase se toarnă jumătate ceașcă de apă clocotită și se lasă 15 minute. Se strecoară și se amestecă ambele lichide. Prin acest procedeu se extrag majoritatea principiilor active din flori.

Pentru băi, se pun într-un săculeț de pînză un pumn-doi de flori pulverizate, peste care se toarnă apa clocotită. Se lasă astfel pînă ce baia ajunge la temperatura normală a corpului, apoi se folosește în scopul dorit.

În arsuri, mușețelul se poate folosi sub formă de ulei, care se prepară astfel : 10 g flori sitate (două linguri) se ume-

zesc cu o lingură de alcool. După cîteva ore, acestui conținut i se adaugă 100 g ulei de floarea-soarelui și se încălzește pe baia de apă (un vas cu apă în care se pune vasul cu mușețel) timp de 2—3 ore pînă ce alcoolul s-a evaporat. În tot acest timp, uleiul se amestecă adeseori. Se strecoară și se stoarce. Uleiul obținut se păstrează în sticle colorate și la rece.

Unii autori recomandă contra durerilor de cap cîte 1 g de flori de mușețel pulverizate, luate cîteva ore după masă.

Pentru gargară sau băi pentru ochi se face o infuzie din 15 g (3 linguri) flori de mușețel cu 200 g apă. După 10—15 minute se strecoară lichidul, la care se adaugă 4 g acid boric. Pentru tenuri ridate, iritate, congestionate, uscate, se aplică comprese. Băile de aburi făcute cu mușețel ajută la curățarea radicală a tenului.

În cazul balonărilor de stomac, se recomandă un ceai preparat după următoarea formulă: mușețel și fenicul, cîte două linguri, rădăcină de nalbă, de lemn-dulce și frunză de mentă, cîte 4 linguri din fiecare. Din acest amestec, se iau două linguri care se opăresc cu două pahare de apă. După 15 minute se strecoară lichidul și se îndulcește. Se bea în cursul zilei cîte un sfert de pahar cu ceai.

În gastrite și enterite se poate folosi următorul amestec de plante: mușețel, coada-șoricelului, pelin, mentă și salvie. Se infuzează două linguri din acest amestec de plante cu un pahar de apă. Se lasă 15 minute, apoi lichidul se strecoară și se bea neîndulcit, pe stomacul gol, în cursul unei zile, în două reprize.

Pentru ameliorarea durerilor provocate de menstruațiile dificile, se recomandă un ceai din 40 g mușețel, 30 g frunze de mentă și 30 g rădăcină de valeriană. O lingură din acest amestec de plante se opărește cu o ceașcă cu apă. După răcire se strecoară, se îndulcește și se beau două-trei ceaiuri pe zi.

Florile de mușețel intră în compoziția ceaiurilor contra colicilor pentru adulți și copii, anticolitic, gastric, sudorific, gargară și a produselor cosmetice Floriten 1 și 2.

MUȘTARUL-ALB

Sinapis alba L. (Fam. Cruciferae)



Muștarul-alb

Semințele acestei plante — *Semen Sinapis albae* — conțin o cantitate importantă de mucilagii, fapt pentru care se folosesc ca laxativ în doze care depind de gradul de constipație. Se începe cu o linguriță de semințe, doză care se mărește pînă la o lingură pe zi. Semințele se iau întregi cu puțină apă. Datorită unui glucozid (sinalbina) pe care-l conțin și a unui ferment (mirozina), semințele în contact cu apa produc o esență care are calitatea de a stimula pofta de mâncare și funcțiile aparatului digestiv prin excitarea secreției gastrice. Prin iritarea locală pe care o produce această esență în stomac, cît și dato-

rită mucilagiilor, semințele contribuie la stabilirea unui scaun normal.

În industria alimentară, din semințe se prepară muștarul de masă.

MUȘTARUL-NEGRU

Brassica nigra (L.) Koch. (Fam. Cruciferae)

Muștarul-negru este o plantă de cultură. Semințele sale — *Semen Sinapis nigrae* — sînt folosite în scopuri medicinale și industriale. Ele conțin o cantitate apreciabilă de ulei gras, un glucozid (sinigrina) și un ferment (mirozina), care în contact cu apa dau naștere la esența de muștar.



Muștarul-negru

Semințele se întrebuințează sub formă măcinată — *Farina Sinapis* — pentru cataplasme revulsive (produce congestie la locul unde se aplică, activînd circulația sîngelui). Prin proprietatea rubefiantă pe care o are, atrage sîngele la locul dureros și astfel provoacă o activare a circulației sîngelui, făcînd să dispară durerile sau să se descongестioneze unele organe ca plămîinii, creierul etc., indicîndu-se în bronșite, pneumonii, angina pectorală, cardialgii.

Cataplasma se pregătește în felul următor: 100 g făină de muștar se amestecă cu apă caldă de 25—30° pînă se formează o pastă moale. Nu se întrebuințează apă fierbinte, deoarece distruge fermentul și nu se mai formează esența de muștar.

Pasta care se obține se pune între două cîrpe și se aplică pe locul dureros. Se lasă un sfert de oră, apoi se scoate, putîndu-se aplica pe alt loc.

La copii sau la cei care nu pot suporta acțiunea iritantă a muștarului, cataplasma se prepară dintr-un amestec de 50 g făină de muștar cu 100 g făină de in.

Făina de muștar se mai folosește pentru băi locale sau generale în tratarea reumatismului, nevralgiilor, răcelii, gripei, inflamații ale articulațiilor etc. Pentru o baie locală se pun 25—30 g făină de muștar într-un săculeț, peste care se toarnă 2—3 litri apă caldă de 25—30°. În cazul unei băi generale, se adaugă o cantitate mai mare (250 g) de făină de muștar, iar săculețul se agită în apă. Atît baia locală, cît și cea generală durează 20—30 minute.

NALBA

Althaea officinalis L. ; Althaea rosea (L.) Cav. ; Malva glabra Desv. ; Malva neglecta Wall. ; Malva silvestris L. (Fam. Malvaceae)



Nalba-de-pădure

Sub denumirea de nalbă se cunosc mai multe plante care se deosebesc între ele ca port, însă conțin principii active asemănătoare și se întrebuințează în aceleași scopuri. Este vorba de *Althaea officinalis* L, numită popular nalbă-mare, nalbă-albă, de la care se folosesc florile, frunzele și rădăcinile (*Flores, Folium et Radix Althaeae*) ; *Althaea rosea* (L.) Cav. var. *atropurpurea*, numită popular nalbă-de-grădină, nalbă-roșie, rujalină, trandafiri-negri, de la care se utilizează florile (*Flores Malvae arboreae*) ; *Malva glabra* Desv. — nalbă-de-cultură ; *Malva silvestris* L. — nalbă-de-pădure, colăceii-babei, mălagă de la care se folosesc florile și frunzele (*Flores et Folium Malvae*) ; *Malva neglecta* Wall-

roth, numită popular cașul-popii, caș, nalbă-măruntă, nalbă-mică, de la care se întrebuințează numai frunzele (*Folium Malvae*).

Toate părțile acestor plante conțin cantități mari de mucilagii, datorită cărora au proprietăți emoliente. Sub formă de ceai se folosesc în inflamațiile căilor respiratorii (tuse, bronșită, laringită), căilor urinare, renale și în tulburări gastro-intestinale.

Ceaiul se prepară la rece. În acest scop, drogul se spală, apoi se pune la macerat în apă, în care s-a dizolvat un vîrf

de cuțit cu bicarbonat de sodiu. După o jumătate de oră se strecoară lichidul, se îndulcește și apoi se bea treptat în cursul unei zile. Ceaiul se poate prepara și prin infuzie.

Frunzele de nalbă opărite cu apă se folosesc sub formă de cataplasme emoliente și calmante, pentru a grăbi coacerea furunculelor. Asociate cu flori de mușetel și cu capsule de mac dau o bună gargară pentru amigdalite și abcese dentare. Sub formă de clismă se folosesc în colite și hemoroizi.

Decoctul făcut din 20 g rădăcină la 100 g apă se folosește în laringite, traheite, sub formă de gargară, comprese la ochi, precum și în spălături vaginale.

Florile de nalbă-de-grădină și ale celei de cultură, datorită culorii lor închise, se întrebuintează și la colorarea oțetului aromatic, vinurilor, siropurilor etc.

Pentru tenul uscat și cu riduri, se folosesc comprese care se țin pe față timp de 10—15 minute. Pentru obținerea acestei soluții se fierb timp de o jumătate de oră 30 g rădăcină cu 500 g apă, se lasă în repaus o jumătate oră, apoi se strecoară. Dacă la un pahar de lichid se adaugă o linguriță de miere se obține un produs cosmetic care poate fi folosit pentru orice ten.

Florile de nalbă-de-cultură intră în formula ceaiului pectoral, iar frunzele de nalbă-mare în compoziția ceaiului pectoral, pentru gargară și a produsului cosmetic Floriten 1.



Nalba-mare

NUCUL

Juglans regia L. (Fam. *Juglandaceae*)



Nucul

Nucul este un arbore originar din Persia. Cojile verzi ale fructelor se întrebuințează din vechime în scopuri medicinale.

Frunzele de nuc — *Folium Juglandis* — conțin vitamina C, flavonoide, juglonă, hidrojuglonă, caroten, tirozină, tanin, un principiu amar, urme de ulei volatil care le transmit mirosul plăcut, caracteristic. Datorită acestei compoziții chimice, ele au proprietăți astringente, antileucoreice și hipoglicemiante.

O linguriță de frunze opărite cu un sfert de litru de apă dau un ceai care se folosește ca astringent în combaterea diareei. O infuzie mai concentrată se face folo-

sind 20 g frunze mărunțite la 200 g apă, din care se ia de trei ori pe zi câte o lingură.

Frunzele de nuc sînt un bun tonic în scrofuloză și rahitism. În diabet au proprietatea de a scădea zahărul din sînge. Singure sau împreună cu frunze de salvie micșorează transpirația. Ceaiul de frunze de nuc, asociat cu băi locale, ajută la vindecarea scurgerii albe (leucoree). Băile generale făcute cu frunze de nuc întăresc organismul, ajută la vindecarea diferitelor boli de piele, ca eczeme zemuinde, ulcerații. Sub formă de comprese se folosesc în boli de ochi.

Decocția (15 g frunză la 200 g apă) de frunze de nuc este bună pentru gargară în stomatite (afecțiuni ale gurii).

Din frunzele de nuc se mai poate prepara și o alifie care ajută la vindecarea rănilor. Pentru a obține această alifie, macerăm 15 g frunze mărunțite în 100 g ulei de floarea-soarelui, la temperatura camerei. După 7 zile, vasul în care se află acest amestec se pune pe baia de apă în fierbere și se lasă timp de 3 ore. Se strecoară lichidul prin tifon sau pânză, i se mai adaugă 15 g ceară de albine și se pune din nou pe baia de apă timp de 30 minute. Se ia de pe foc și se amestecă până la răcire.

Frunzele de nuc intră în compoziția ceaiurilor dietetic și antidiareic.

Sub formă de comprese, se recomandă în tenurile grase. În aceleași scopuri se folosesc și cojile verzi de nucă *Cortex Juglandis nucum*. Ele se mai întrebuințează la prepararea unor lichioruri și pentru vopsirea părului.

OBLIGEANA

Acorus calamus L. (Fam. Araceae)

Obligeana este originară din India, unde era folosită ca medicament din timpurile cele mai vechi. În Europa a fost introdusă prin secolul XIII, de unde s-a răspândit și la noi în țară în județele Timiș și Bihor. Popular se mai numește calm, speribană, speribană-tărcată, spetează, spetează-pestriță, spetează-tărcată, trestie-mirositoare.

De la această plantă se folosesc sub formă de ceai și tinctură tulpinile subterane denumite rizomi — *Rhizoma Calami*.

Ele conțin un ulei volatil plăcut mirositor, un principiu amar (acorina), datorită cărora obligeana are proprietăți tonic-aperitive, sedative, analgezice și se folosește ca stimulent al secreției gastrice, măbind pofta de mâncare și în diferite afecțiuni ale stomacului. În cazul de balonări abdominale (flatulență), obligeana ușurează eliminarea gazelor (carminativ) și calmează colicile. Datorită unui principiu activ numit azarona, obligeana are acțiune tranchilizantă (calmant psihic).

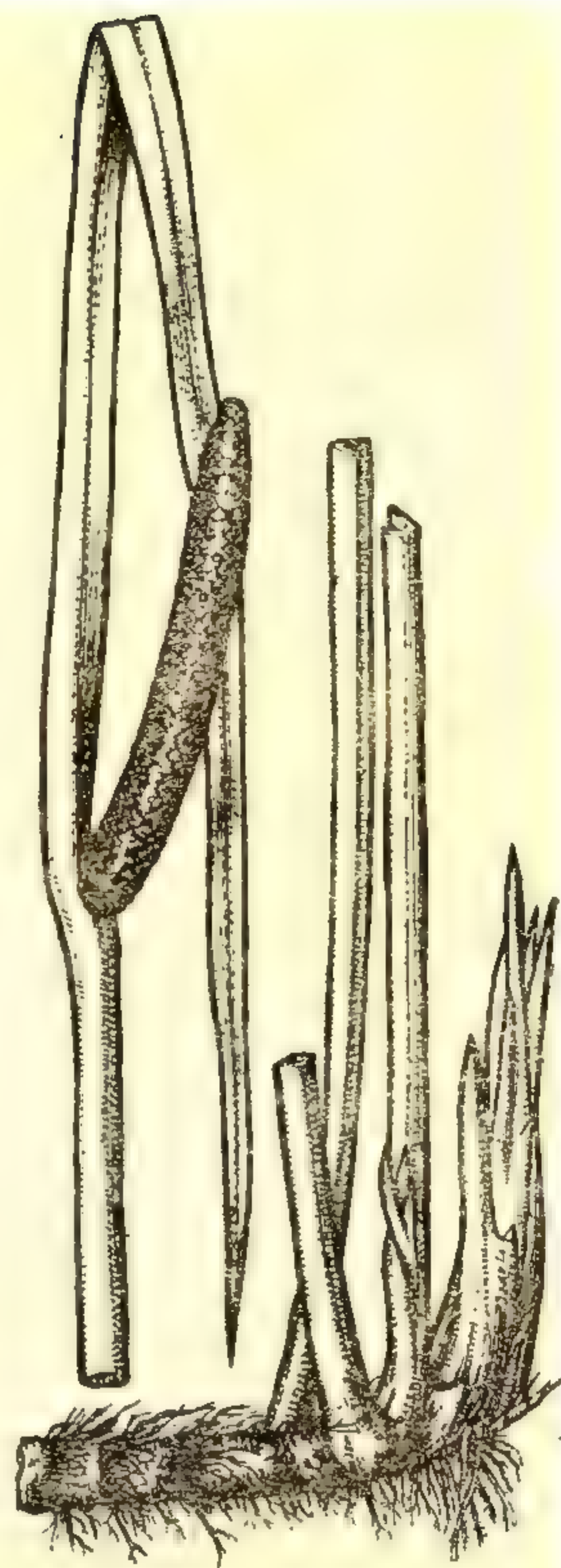
Ceaiul se prepară prin infuzie din 15 g rizom mărunțit cu 200 g apă. Se beau 3 linguri pe zi, câte una înaintea fiecărei mese.

Din rizomi se mai obține și o tinctură, din care se pot lua de două ori pe zi câte 20 picături înaintea meselor principale. Tinctura se prepară prin macerarea, timp de 8 zile, a 20 g rădăcină mărunțită în 100 g alcool de 70°.

Pentru stimularea poftei de mâncare, din obligeană se poate prepara o băutură tonică prin macerarea a 100 g rădăcină mărunțită cu un litru vin negru, timp de 8 zile. După trecerea acestui timp, lichidul se strecoară și se îndulcește cu zahăr după gust (cca. 100—200 g zahăr). Se bea câte un pahărel înaintea meselor principale.

În industria alimentară, obligeana se folosește ca aromatizant al lichiorurilor.

Rizomii acestei plante intră în compoziția ceaiului tonic aperitiv.



Obligeana

ODOLEANUL

***Valeriana officinalis* L. (Fam. Valerianaceae)**

Odoleanul, numit și valeriană, este o plantă pe care o găsim citată de cele mai vechi tratate de medicină. Din cîmpie și pînă la munte, odoleanul crește pe lîngă celelalte plante, înălțîndu-și deasupra lor floricelele mici, alb-roz, cu miros plăcut și discret. Poporul o mai numește gușa-porumbelului și iarba-pisicii, deoarece rădăcinile sînt foarte căutate de pisici, datorită mirosului lor pătrunzător.

În scopuri medicinale se folosesc rizomii și rădăcinile — *Radix Valerianae* — pentru conținutul lor bogat în ulei volatil, rezine, acizi organici etc.

Planta este cunoscută ca unul din cele mai bune medicamente cu acțiune calmantă asupra întregului sistem nervos.

Drogul are proprietatea de a micșora stările de excitație, reglează palpitațiile inimii și aduce un somn liniștitor. Calmează spasmele mușchilor, recomandându-se în colicile stomacale de natură nervoasă, în astmă, combate sensibilitatea la vomare etc. Pentru a mări acțiunea sedativă și calmantă, odoleanul se asociază cu mușețel, mentă, levănțică, precum și cu alte plante.

Rădăcina se întrebuințează sub formă de praf (3 ori pe zi câte un vîrf de cuțit), infuzie, extract și tinctură.

Infuzia se prepară dintr-o linguriță de rădăcină mărunțită la un sfert litru apă clocotită. Se bea treptat în cursul unei zile sau seara la culcare întreaga cantitate.

Din cauza gustului neplăcut, se preferă tinctura de valeriană, care se prepară din 20 g rădăcină cu 100 g alcool de 70°. Se macerează timp de 8 zile, apoi se strecoară. Din această tinctură se iau de două-trei ori pe zi câte 15—20 picături.

Rădăcina de odolean intră în compoziția ceaiurilor: calmant, gastric, sedativ și a celui împotriva tulburărilor cardiace.



Odoleanul

OSUL-IEPURELUI

Ononis spinosa L. (Fam. Leguminosae)



Osul-iepurelui

Osul-iepurelui, numit în diferite părți ale țării dîrmotin, sudoarea-calului, sudoarea-capului, sălăștioară, asudul-calului, crește prin locuri uscate, pășuni, fînețe și mai ales pe terenurile unde pasc vitele.

De la această plantă se folosește rădăcina — *Radix Ononidis* — ce conține substanțe de natură glucozidică (α -onocerină) și săruri minerale, care-i dau proprietatea de a stimula secrețiile glandelor, avînd acțiune diuretică și depurativă.

Osul-iepurelui este considerat ca un diuretic complet inofensiv pentru întregul organism și în special pentru rinichi.

Se recomandă în hidropizia însoțită de edeme, datorită reținerii de apă în țesuturi, de asemenea în calculoza renală și cistite.

Datorită eliminării toxinelor din corp, ceaiul din rădăcina acestei plante se recomandă în reumatism și într-o serie de boli de piele cronice.

În unele țări, ceaiul din rădăcină este folosit pentru ușurarea expectorației în bronșite.

Ceaiul se prepară din 4 linguri de rădăcină mărunțită, la un litru de apă, care se fierbe sau se infuzează o jumătate de oră. Lichidul se strecoară, se îndulcește și se bea în decursul unei zile.

Rădăcina intră în compoziția ceaiului diuretic.

PĂDUCELUL

Crataegus monogyna Jacq. ; Crataegus oxyacantha L.
(Fam. Rosaceae)

Păducelul este un arbust spinos, care crește prin crânguri și pe lângă marginea pădurilor. În unele locuri i se mai spune gherghin sau mărăcine-alb.

În medicină se folosesc florile — *Flores Crataegi* — florile împreună cu frunzele — *Flores Crataegi cum folium* — și fructele — *Fructus Crataegi*.

Toate părțile plantei conțin principii active de natură flavonică, colină, acetilcolină, trimetilamină, acid cafeic, ulei volatil etc. cu acțiune sedativ-cardiacă, asemănătoare valerianei. Fructele conțin vitaminele C, B, acizii citric și tartric.

Preparatele din păducel au însușirea de a regla tulburările nervoase ale inimii, exercită o acțiune calmantă asupra sistemului nervos, avînd în același timp și proprietatea de a scădea puțin tensiunea arterială. Se recomandă în anghina pectorală, tulburări de menopauză, ateroscleroză, emotivitate excesivă, nevroze cardiace și stări de excitabilitate cu aritmie marcată. La cardiaci se recomandă ca o completare a tratamentului cu digitală sau cînd aceasta nu este suportată.

Ceaiul de flori sau fructe se prepară prin infuzie. O linguriță de flori sau fructe se opărește cu 250 g apă clocotită. După 15 minute, ceaiul se strecoară, se îndulcește și se bea în cursul unei zile. Florile sau fructele de păducel, asociate cu valeriană și talpa-gîștei, își măresc efectul medicinal.



Păducelul

Tinctura se prepară în modul următor: 20 g flori sau fructe se macerează timp de 10 zile în 100 g alcool de 60°. Din această tinctură se iau de trei ori pe zi câte 10—15 picături înainte de culcare. La cardiaci, pe lângă reglarea bătailor inimii, tinctura produce un somn liniștitor.

Amestecul de tinctură de păducel cu tinctură de valeriană se recomandă în bolile de inimă de origine nervoasă. Din acest amestec se iau de trei ori pe zi câte 30—50 picături înainte de masă.

Florile de păducel intră în compoziția ceaiurilor antiastmatic și calmant împotriva tulburărilor cardiace, iar fructele în ceaiul calmant.

PĂPĂDIA

Taraxacum officinale Web. (Fam. Compositae)



Păpădia

De la păpădie, căreia în unele locuri i se mai spune papă-lungă sau părăsita-găinilor, se folosesc atât frunzele — *Folium Taraxaci* — cât și rădăcinile — *Radix Taraxaci* — care conțin un principiu activ amar (taraxacina). În afară de acesta, frunzele mai conțin proteine, glucide, vitaminele A, B, C și D, iar rădăcinile inulină, rezine, tanin, vitamine, sterol, colină, acid cafeic etc.

Păpădia se recomandă ca medicament în toate bolile unde există un dezechilibru glandular. Astfel, ceaiul de

păpădie se recomandă în obezitate (îngrășare peste măsură), în boli de ficat, măbind secreția biliară, normalizează circulația sîngelui, mărește pofta de mîncare la convalescenți, are acțiune diuretică, sporind cantitatea de urină în 24 ore. Prin diureza pe care o produce, face ca toxinele din corp să se elimine și ajută indirect în eczeme și alte boli de piele, în gută, reumatism și ateroscleroză.

Ceaiul se prepară prin infuzie sau decoctie, dintr-o linguriță-două de drog mărunțit cu 250 g apă. În cursul unei zile se beau două-trei ceaiuri.

Frunzele tinere se consumă sub formă de salată, făcînd parte din cura de primăvară.

Păpădia intră în compoziția ceaiurilor depurativ, dietetic, gastric și hepatic.

PĂTLAGINA

Plantago lanceolata L. ; Plantago major L. ; Plantago media L.
(Fam. Plantaginaceae)

Pătlagina, numită popular și platagină, limba-oii sau mama-ploii, crește pretutindeni în țara noastră.

Frunzele acestei plante — *Folium Plantaginis* — au proprietăți expectorante, emoliente, hemostatice și ușor astringente, datorită mucilagiilor, vitaminei K, taninului și unui glicozid (aucubina). Ele fluidifică secrețiile bronhice, ajutînd la eliminarea lor. Au în același timp și o acțiune de



Pătlagina-mare

calmare a tusei și astmei. Taninul imprimă pătlaginei o acțiune antidiareică.

Cercetări mai noi au găsit că pătlagina are proprietăți utile în tratamentul ulcerului stomacal, avînd o acțiune cica-



Pătlagina-îngustă



Pătlagina-moale

trizantă și fitoncidă. Vitamina K aflată în frunze le imprimă proprietăți hemostatice (de a opri hemoragiile).

Rezultate bune au fost obținute și în ateroscleroză, preparatele de pătlagină avînd însușirea de a preveni creșterea colesterolului și de a micșora tensiunea arterială.

Ceaiul se prepară dintr-o lingură de frunze mărunțite cu o ceașcă de apă clocotită. După 15 minute, ceaiul se strecoară, se îndulcește cu miere sau cu zahăr și se bea cîte o lingură la două-trei ore.

În ulcerul stomacal, se recomandă de două-trei ori pe zi câte o jumătate gram de praf de pătlagină (2—3 vîrfuri de cuțit) sau câte o lingură la două-trei ore din infuzia preparată din 10 g frunze cu 200 g apă.

Extern, se folosește sub formă de băi în tratamentul ulcerului varicos, ulcerații ale pielii, în conjunctivită, blefarită, iar sub formă de gargară, în laringite, traheite și în diferite afecțiuni ale gurii.

PELINUL

***Artemisia absinthium* L. (Fam. Compositae)**

Pelinul este cunoscut ca plantă medicinală încă din antichitate. În țara noastră crește mai ales în regiunile de cîmpie.

Drogul este format din planta întreagă, recoltată în timpul înfloririi — *Herba Absinthii*. Planta conține principii amare, tanin, rezine și ulei volatil. Este folosită ca tonic amar, stimulînd și mărinđ secreția organelor digestive, și uneori contra viermilor intestinali. Se recomandă aproape în toate bolile aparatului digestiv ca lenevirea stomacului, lipsă de aciditate, vărsături etc. Mărește secreția urinară, aducînd ameliorare în gută, hidropizie, în general în bolile manifestate prin reținerea apei în țesuturi.

Ceaiul de pelin se prepară numai prin infuzie dintr-o linguriță de plantă cu două cești de apă clocotită. După 20 de minute, ceaiul se strecoară, se îndulcește și se bea câte un sfert de ceașcă cu o jumătate de oră înaintea meselor principale.

Fiind foarte amar, în locul ceaiului se poate prepara o tinctură, din care se iau câte 15—20 picături, de trei ori pe zi,



Pelinul

în apă îndulcită cu zahăr sau în vin, cu o jumătate de oră înainte de mesele principale.

Tinctura se prepară din 20 g plantă mărunțită, care se macerează în 100 g alcool de 70°, timp de 7 zile. Sub formă de pulbere în amestec cu miere de albine se pot lua 1—2 g ca tonic și 2—3 g dimineața pe stomacul gol pentru eliminarea viermilor intestinali. Cura durează 5 zile.

Cura cu pelin nu se prelungește prea mult timp deoarece provoacă tulburări digestive și nervoase.

Femeile care alăptează nu au voie să folosească pelinul, deoarece dă un gust amar, neplăcut, laptelui. De asemenea, nu se recomandă femeilor gravide.

Celor care au oxiuri (viermi mici care se localizează în intestinul gros și în jurul anusului) li se recomandă băi sau clisme cu fiertură de pelin, asociată cu mușetel. Plăgile purulente sînt ameliorate destul de repede prin băi sau comprese cu pelin.

Planta intră în compoziția ceaiului tonic aperitiv. În industria alimentară se folosește la prepararea vermutului.

PINUL

***Pinus montana* Mill. ; *Pinus silvestris* L. (Fam. Pinaceae)**

Pinul crește alături de brad și molid și i se mai spune chifăr, luciu și zetin. *Pinus montana* numit jneapăn sau jep crește în golurile alpine.

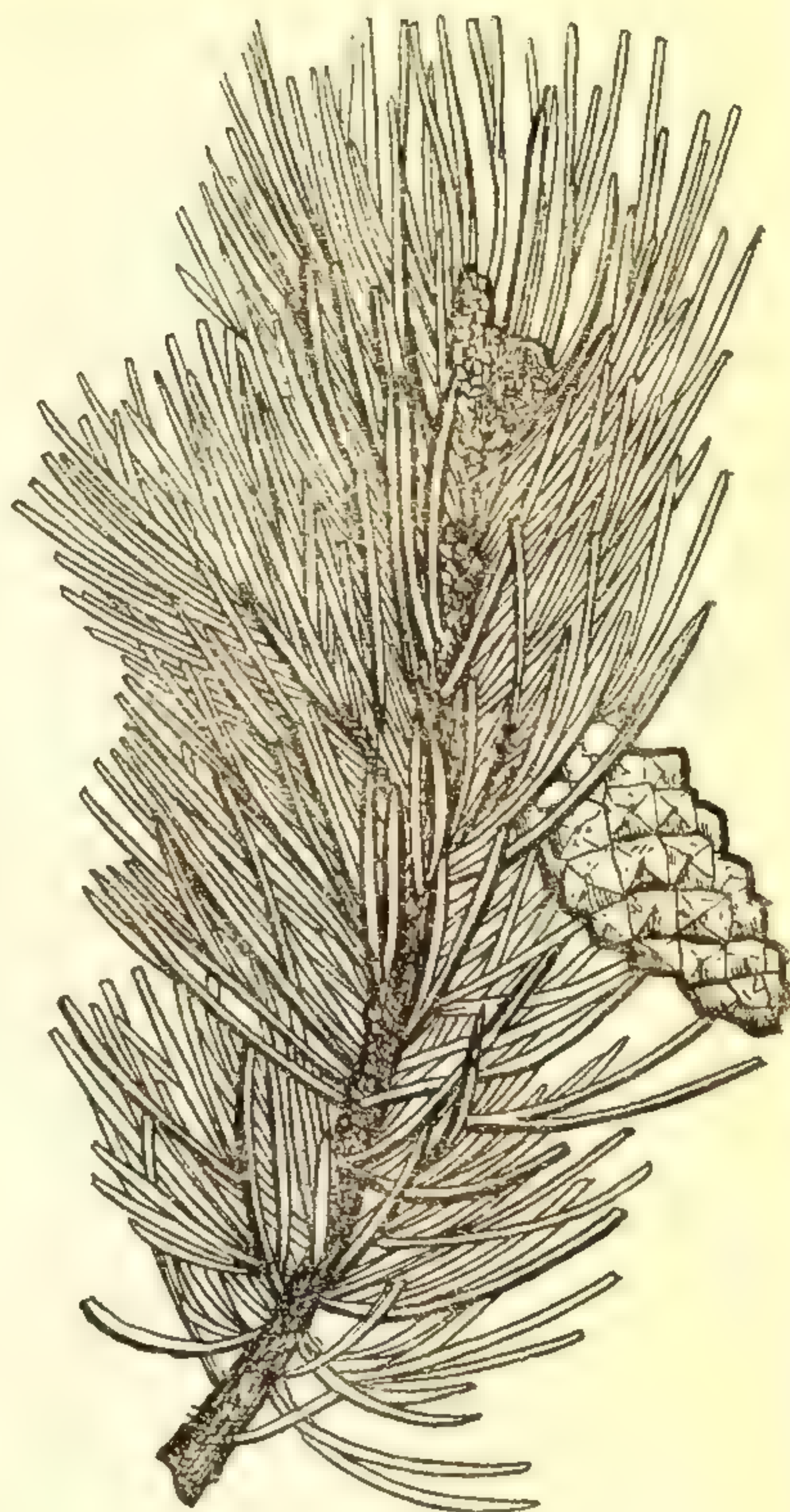
De la pin se folosesc mugurii — *Turiones Pini* — care conțin ulei volatil, rezine, datorită cărora au un efect balsamic în inflamațiile căilor respiratorii însoțite de tuse și bronșite. Ceaiul de muguri de pin are și acțiune diuretică, recomandîndu-se în pielite, cistite și uretrite.

Ceaiul se prepară dintr-o linguriță de muguri care se opăresc cu 250 g apă. După 15 minute, se strecoară lichidul și se îndulcește cu miere de albine sau cu zahăr. Se beau două-trei ceaiuri călduțe pe zi.

Din mugurii de pin se poate prepara și un sirop după următoarea formulă : se zdrobesc 100 g muguri, peste care se toarnă 100 g alcool de 60°. Se lasă la macerat, într-un vas acoperit, timp de 12 ore, agitând din când în când. Se toarnă apoi 1/2 litru apă clocotită, iar după 6 ore se strecoară printr-o pânză deasă. Se adaugă 640 g zahăr, se dizolvă la cald pe baia de apă, se filtrează printr-o pânză, se completează cu apă până la 1 kilogram și se păstrează în sticle de capacitate mică. Copiii vor lua 3 lingurițe pe zi, iar adulții 3 linguri.

Extern, mugurii de pin se folosesc pentru băi cu acțiune antiseptică și cicatrizantă.

Mugurii de pin intră în compoziția ceaiului antibronșitic și aromatizantului pentru băi.



Pinul

PIRUL

***Agropyron repens* (L.) Beauvois (Fam. Gramineae)**

De la pir, căruia i se mai spune chir, albei și răgălie se folosesc sub formă de ceai tulpinile subterane numite rizomi — *Rhizoma Graminis*. Ei conțin zaharuri (triticină), inulină, substanțe mucilaginoase, ulei volatil, cu proprietăți antimicrobiene, explicând acțiunea în dermatologie a plantei, săruri



Pirul

de potasiu și siliciu, vitaminele A și B.

Pirul este cunoscut încă din vechime pentru proprietățile sale diuretice, lucru confirmat de medicina modernă. Prin diureza care o produce, ameliorează bolile de rinichi și vezică, aduce o îmbunătățire în gută, reumatism, diferite boli de piele și chiar în boli de ficat, măbind secreția biliară. Datorită siliciului pe care-l conține, este considerat ca un tonic și remineralizant al sistemului osos. Se mai recomandă în bronșite, răceli, gripă, deoarece produce transpirație, favorizând astfel scăderea temperaturii și eliminarea toxinelor din corp.

Ceaiul se prepară dintr-o lingură de rizom mărunțit, care se opărește sau se fierbe cu 250 g apă. Pe zi se pot bea 3—4 ceaiuri îndulcite și călduțe.

Pirul intră în compoziția ceaiurilor sudorific și diuretic.

PLĂMÎNĂRICA

Pulmonaria officinalis L. (Fam. Boraginaceae)

Plămînărica crește prin crînguri și pe locuri umede de la șes. Uneori poate fi întâlnită și în regiunea muntoasă. Mai este numită cuscrișor, mierea-ursului și sudoare.

Frunzele sale — *Folium Pulmonariae* — conțin săruri de potasiu, acid silicic, tanin, mucilagii, saponine și alantoină. Datorită acestei compoziții chimice complexe, frunzele se folosesc în bolile căilor respiratorii, ușurînd expectorația, cal-

mînd tusea și răgușeala. Prin sărurile de potasiu ce le conține, plămînărica are și acțiune diuretică, întrebuintîndu-se în boli de rinichi și vezică. Acidul silicic îi dă proprietăți remineralizante. Alantoina imprimă plantei însușirea de a vindeca și cicatriza rănile prin stimularea țesuturilor sănătoase. Pentru aceste proprietăți se recomandă și în ulcerul gastric, iar datorită taninului se folosește în diaree.

Ceaiul se prepară prin infuzie, dintr-o lingură de frunze cu 250 g apă.

Se beau două-trei ceaiuri călduțe pe zi, îndulcite cu miere de albine sau cu zahăr.



Plămînărica

PLOPUL

***Populus nigra* L. (Fam. Salicaceae)**

De la plop se folosesc mugurii — *Gemmae Populi* — mai ales pentru uzul extern. Mugurii de plop conțin două substanțe flavonice care imprimă culoarea galbenă (crisina și tectocrisina), două glicozite fenolice (salicina și populina), tanin și un ulei volatil plăcut mirositor. Datorită acestor componenți, împreună cu alte plante aromatice, intră în formula unor fricțiuni antireumatice.

Mugurii au proprietăți balsamice, antiseptice, cicatrizante și calmante. Se folosesc sub formă de băi, uleiuri sau alifii la vindecarea rănilor provenite din arsuri și în hemoroizi.



Plopul

Alifia se prepară în modul următor : 20 g muguri de plop care mai întâi se zdrobesc, se amestecă cu 5 g spirt concentrat (cca. o linguriță). Se lasă 24 ore după care se adaugă 100 g untură proaspătă de porc și 5 g ceară de albine. Se macerează pe baia de apă 3 ore, apoi se strecoară printr-un tifon și se freacă pînă se formează alifia. În același mod se prepară și uleiul, dar în locul unturii și cerii se pune ulei de floarea soarelui.

Sub formă de ceai, mugurii de plop au proprietăți expectorante, diuretice, antisep-tice și calmante în inflamațiile căilor urinare.

Intră în compoziția aroma-tizantului pentru băi.

PODBALUL

Tussilago farfara L. (Fam. Compositae)

Primăvara, devreme, o dată cu ghiociei, prin văile umede din regiunile deluroase apar floricelele galbene de podbal. Mai târziu, cînd florile se trec, se ivesc frunzele.

În scopuri medicinale, de la această plantă se întrebuin-țează atît florile — *Flores Farfarae* — cît și frunzele — *Folium Farfarae*. Ele conțin mucilagii, un principiu amar (tusilagina), tanin, acid galic, inulină și săruri de potasiu. Florile și frun-zele au acțiune emolientă și expectorantă, utilizîndu-se cu bune rezultate în bronșită, tuse, răgușeală, astmă, emfizem pulmonar, silicoză și în general în bolile căilor respiratorii.

Infuzia se prepară din 15 g flori sau frunze cu 200 g apă. Ceaiul se îndulcește cu miere sau cu zahăr. Pentru fluidificarea secrețiilor bronhice și expectorarea lor, se ia la două-trei ore câte o lingură de ceai.

În amestec cu frunze de pătlagină și rădăcină de lemn-dulce, proprietățile curative ale podbalului se măresc.

Frunzele de podbal intră în compoziția ceaiului antibronșitic, ceaiului și țigărilor antiastmatice.



Podbalul

PORUMBARUL

Prunus spinosa L. (Fam. Rosaceae)

Porumbarul face parte dintre arbuștii care înfloresc printre primii după topirea zăpezii. Prin unele locuri i se mai spune mărăcine, scorombar, spin, tîrn sau coțobrel.

În diferite boli se folosesc atît florile — *Flores Pruni spinosae* — cît și fructele — *Fructus Pruni spinosae* — căroră li se mai spun porumbe sau porumbele. Florile au acțiune ușor laxativă, diuretică și sedativă, calmînd durerile. Unii autori le atribuie proprietăți diuretice și depurative datorită compușilor flavonici (kemferol și quercetin).

Fructele conțin zaharuri, acizi organici, săruri de calciu și magneziu, vitamina C. Se folosesc ca tonifiante ale stomacului și în combaterea diareei. În diferite boli de rinichi și vezică aduc ameliorare, datorită proprietății lor diuretice



Porumbarul

și antiseptice. Se recomandă ca dezintoxicant în uremie, gută și artratism.

Ceaiul din flori și fructe se întrebuințează în tusea convulsivă. Ceaiul din flori se prepară prin infuzie, iar cel din fructe prin decoctie. Se beau două-trei ceaiuri pe zi, preparate dintr-o linguriță de flori sau fructe cu 250 g apă.

Mustul din fructe proaspete se folosește pentru oprirea scurgerii de sânge din nas.

PORUMBUL

Zea mays L. (Fam. Gramineae)

Porumbul, numit în unele regiuni păpușoi sau cucuruz, este originar din America.

În scopuri medicinale, de la porumb se folosește sub formă de ceai mătasea — *Stigmata Maydis* — care conține săruri de potasiu, calciu și siliciu, vitaminele C, B₆, E și K, ulei volatil, alantoină, glucide, ergosterină, betaină, saponine etc. Mătasea este diuretică, fapt pentru care se recomandă mai ales în piatră la rinichi, cistite și albuminurie. Prin diureza care o produce, ajută la eliminarea apei din țesuturi, influențând în bine unele boli de inimă și obezitate.

Cercetările mai noi au arătat că ceaiul din mătase de porumb mărește secreția biliară, micșorează depunerea de săruri în bilă, ceea ce influențează în bine bolile de ficat și colecistitele.

Datorită vitaminei K, mătasea de porumb are proprietăți hemostatice, întrebuințându-se mai ales în menstruația neregulată și menopauză. Mătasea de porumb se mai recomandă în tulburări circulatorii datorită afecțiunilor cardiovasculare ca: gută, artrism, uricemie (prezența acidului uric în sânge) etc.

Ceaiul se prepară din 10 g (circa 2 linguri) mătase de porumb la 200 g apă. Se ia la 3 ore o lingură.

Mătasea de porumb intră în compoziția ceaiurilor diuretic și hepatic.



Porumbul

RĂCHITANUL

Lythrum salicaria L. (Fam. Lythraceae)



Răchitanul

Răchitanul crește prin locuri umede, însoțind tufișurile de stuf și papură. Se mai numește călbăsoară, florile-zînelor, lemnîie sau zburătoare-bărbătească.

Planta înflorită — *Herba Salicariae* — conține tanin, urme de ulei volatil, derivați flavonici, colină, lawsonă, un glicozid (salicarina), fitoncide, săruri de fier etc.

Proprietățile antiseptice ale plantei se datoresc lawsoniei, iar acțiunea antibiotică, fitoncidelor. Se folosește în combaterea diareelor și oprirea hemoragiilor.

Ceaiul se prepară fie numai din plantă, fie în amestec cu mușetel, mentă sau sunătoare. Se infuzează o linguriță de plantă la o ceașcă cu apă. Se beau două-trei ceaiuri pe zi.

Extern, sub formă de băi sau comprese, se folosește ca cicatrizant în ulcerele varicoase, iar în leucoree sub formă de irigații vaginale.

Răchitanul intră în compoziția ceaiului antidiareic și a produsului cosmetic Floriten 2.

ROINIȚA

Melissa officinalis L. (Fam. Labiatae)

În scopuri medicinale, această plantă este cultivată încă din antichitate. La noi în țară se cultivă și se găsește și în flora spontană. După regiuni poartă denumiri diferite cum ar fi: busuiocul-stupului, mătăcină, floarea-stupilor, iarbaroilor, mintă-turcească, roiște etc.

Planta are un miros plăcut de lămâie, datorită unui ulei volatil bogat în citral, citronelal, geraniol, linalol, care se găsește localizat în frunze. Pe lângă ulei, frunzele mai conțin tanin și o rezină amară.

Sub formă de ceai, frunzele — *Folium Melissae* — au acțiune carminativă (înlătură gazele din stomac), calmează spasmele stomacale și intestinale, care provoacă colici atât la copii, cât și la adulți, calmează stările nervoase, ameliorează senzațiile de vomă la femeile gravide, combat diareele, mărește secreția biliară etc. În general, ceaiul de roiniță tonifică stomacul și înlesnește digestia.

Extern, planta se folosește sub formă de băi, care ajută la vindecarea rănilor, având proprietăți cicatrizante și antiseptice.

Această acțiune se mărește prin adăugarea de arnică, muguri de plop și cimbrisor.

În compoziția ceaiurilor aromat, contra colicilor, anticolitic și laxativ se află și roinița.

În unele țări se folosește ca salată, aromatizant în sosuri și la prepararea lichiorurilor.



Roinița

ROSTOPASCA

Chelidonium majus L. (Fam. Papaveraceae)



Rostopasca

Rostopasca, numită și calce-mare, crucea-voinicului, iarbă-de-negi, negelariță, pleoscăniță, iarba-rîndunelii, crește pretutindeni în țara noastră.

Se întrebuințează planta întreagă — *Herba Chelidonii* — care conține o serie de alcaloizi (chelidonina, homochelidonina, cheleritrina, sanguinarina, protopina), cu acțiune calmantă, antispasmodică, asemănătoare papaverinei. Se folosește pentru liniștirea durerilor de ficat și creșterea secreției biliare. Ceaiul se prepară dintr-o jumătate linguriță de plantă, peste care se toarnă o ceașcă cu apă clocotită. După un sfert de oră se strecoară și se bea câte o lingură-două la 3 ore. Aceasta formează doza pentru o zi. În caz de dureri se repetă a doua zi aceeași cantitate. Ceaiul de rostopască se recomandă și în tusea spastică. Rostopasca, asociată cu sunătoare, coada-șoricelului, mentă, turiță-mare, dă un ceai

cu efect curativ în boli de ficat.

Extern, planta se folosește pentru cicatrizarea unor boli de piele și mai ales în tuberculoza pielii. Pentru aceasta se amestecă 30 g rostopască făcută pulbere cu 15 g lanolină și 15 g vaselină, la care se adaugă 10 picături de acid fenic.

Se unge rana și se lasă pansamentul 2—3 zile, după care se schimbă, repetându-se pînă la vindecare.

Cercetările mai noi atribuie extractului de rostopască o acțiune antimitotică (oprește dezvoltarea tumorilor).

Rostopasca intră în compoziția ceaiului hepatic.

SALCIA

Salix alba L. ; Salix fragilis L ; Salix purpurea L.
(Fam. Salicaceae)

De la salcie se folosește coaja — *Cortex Salicis* — pentru conținutul ei bogat în glucozizi de natură salicilică (salicina și populina), oxalați, tanin etc. Datorită acestei compoziții chimice, coaja de salcie, sub formă de ceai, are proprietăți antinevralgice, folosindu-se în reumatism și gută. Mai are însușirea de a scădea febra. Ceaiul se prepară prin decoctie din 10 g coajă mărunțită la 200 g apă. Din acest ceai se iau 3 linguri pe zi.

Ceaiul de amenți (inflorescențe) are proprietăți sedative, nervine, combate insomnia, eretismul genital și stările de tristețe.

Întrebuințată extern, datorită taninului, coaja are proprietăți cicatrizante, coagulante și hemostatice, folosindu-se sub formă de băi în ulcerările pielii și hemoroizi sau de gargară în afecțiunile gâtului și gurii. Pentru băi și gargară, decoctul se face mai concentrat.

Coaja de salcie intră în compoziția ceaiului antireumatic.



Salcia

SALCÎMUL

Robinia pseudacacia L. (Fam. Leguminosae)



Salcîmul

De la salcîm se folosesc florile — *Flores Acaciae*. Ele conțin glicozide de natură flavonică (robini-na, acaciina) și un ulei volatil.

Sub formă de infuzie, florile de salcîm se folosesc în

hiperaciditate, gastrite, pirosis (arsuri la stomac). Li se atribuie și o acțiune antispasmodică și colagogă.

SALVIA

Salvia officinalis L. (Fam. Labiatae)

Salvia este o plantă sudică, folosită încă de pe vremea grecilor și romanilor. Această plantă era atît de apreciată pentru proprietățile ei medicinale, încît romanii spuneau: „Pentru ce să moară omul, cînd în grădină crește salvia?”. La noi se cultivă ca plantă medicinală și ornamentală.

Frunzele sale — *Folium Salviae* — conțin ulei volatil, tanin, principii amare (picrosalvina), substanțe estrogenice, rezine, gume etc. Ceaiul din frunze de salvie are acțiune antisudorifică, recomandîndu-se pentru a opri transpirația nocturnă a tuberculoșilor. Nu se recomandă mamelor care alăptează, deoarece micșorează cantitatea de lapte. În bolile ficatului mărește secreția bilei.

Inflamațiile gastrointestinale urmate de flatulență (balonări) sînt influențate în bine de salvie. În diabetul zaharat, menstruații neregulate, circulații defectuoase ale sîngelui,

stări de nervozitate, ceaiul de salvie aduce ameliorare.

Ceaiul se prepară prin infuzie, folosindu-se o linguriță de frunze mărunțite la 100 g apă. Pentru oprirea transpirației, ceaiul se bea rece și treptat în cursul unei zile.

Salvia este un bun anti-septic, folosindu-se, singură sau amestecată cu mușetel și capsule de mac, în abcese dentare și amigdalite, sub formă de gargară. Fiertura făcută din acest amestec ajută la vindecarea rănilor cu puroi și ulcerățiilor pielii. În gingivite sîngerînde, abcese dentare, afte bucale, ceaiul de salvie, la care se adaugă rădăcină de cerențel, grăbește vindecarea. Pentru gargară sau băi se folosește o infuzie mai concentrată din 5 g frunze la 100 g apă.

Frunzele de salvie intră în compoziția ceaiului antiastmatic și pentru gargară.

Infuzia de salvie sub formă de comprese combate seboreea feței.



Salvia

SĂPUNARIȚA

Saponaria officinalis L.

(Fam. Caryophyllaceae)

IPCĂRIGEA

Gypsophila paniculata L.

De la aceste plante se folosesc rădăcinile care poartă denumirea de ciuin. Avînd o compoziție chimică asemănătoare, întrebuințările lor sînt aceleași. Săpunarița se mai numește popular odogaci, săpunul-calului, asudul-calului, floarea-călugărului, floare-de-săpun, flori-albe sau săpunul-popii.

Rădăcina de săpunariță — *Radix Saponariae rubrae* — numită ciuin-roșu se folosește mai rar în scopuri medicinale. Datorită conținutului ei în saponine (4—8%) are proprietăți expectorante. În același timp mărește diureza și secreția biliară, eliminând astfel toxinele din organism.



Săpunarița



Ipcărigea

Ceaiul de săpunariță se prepară din 2—3 g rădăcină mărunțită, care se fierb 30 minute în 250 g apă. După răcire, se strecoară. În cursul unei zile se iau 3—5 linguri. Se mai poate prepara prin macerare la rece timp de 8 ore, folosindu-se o linguriță de rădăcină la o ceașcă cu apă rece. Se bea toată cantitatea, treptat, în cursul unei zile.

Plăgile, eczemele, furunculele, spălate cu fiertură de săpunariță, se vindecă mai repede. Sub formă de băi, ajută la distrugerea oxiurilor.

De la ipcărige, căreia i se mai spune și gipsariță sau ipsoriță, se folosește rădăcina — *Radix Saponariae albae*; *Radix Gypsophilae* — numită și ciuin-alb. Ea conține saponine de 3—4 ori mai mult decât săpunarița, avînd aceleași întrebuințări. Se folosește însă în doze mai reduse.

În mod curent, aceste rădăcini se întrebuințează la prepararea alviței și halvlei, precum și la curățatul hainelor.

SCAIUL-VÎNĂT

Eryngium planum L. (Fam. Umbeliferae)

Scaiul-vînat sau spinul-vînat, cum i se mai spune, crește prin ținuturi nisipoase, pe marginea drumului și în mărăcinișuri.

În scopuri medicinale se folosește sub formă de ceai planta înflorită — *Herba Eryngii plani*. Datorită saponinelor pe care le conține, ajută la fluidificarea secrețiilor bronhice și la eliminarea lor.

Ceaiul se prepară prin decoctie din 10 g plantă mărunțită cu 200 g apă. Se bea îndulcit cu miere de albine sau cu zahăr. Se iau 4 linguri pe zi. Asociat cu frunze de pătlagină și cimbrisor, aduce calmare în tusea convulsivă și în tusea provocată de bronșită. Ceaiul are și acțiune diuretică.

Scaiul-vînat intră în compoziția ceaiului pectoral.



Scaiul-vînat

SCHINELUL

Cnicus benedictus L. (Fam. Compositae)

Schinelul este originar din sudul Europei. La noi se cultivă pentru calitățile sale medicinale.

Se folosește planta înflorită — *Herba Cnici*; *Herba Cardui benedicti*. Conține principii amare (cnicina, benedictina), care produc o secreție înceată, dar de lungă durată a sucului gastric, măbind astfel pofta de mîncare. Ceaiul,

tinctura sau vinul făcute din schinel se recomandă în tulburări digestive și stări inflamatorii ale stomacului. Unii autori recomandă schinelul în bolile de ficat și ale căilor respiratorii.

Infuzia se prepară dintr-o linguriță de plantă mărunțită la 250 g apă. Se îndulcește cu zahăr și se bea cîte un sfert de ceașcă, cu o jumătate oră înainte meselor principale.

Tinctura se obține prin macerarea a 20 g plantă în 100 g alcool de 70°, timp de 7—8 zile. Se iau 40—50 picături în puțină apă sau vin, cu o jumătate de oră înainte de masă.

Extern, se folosește sub formă de prișnițe sau băi în arsuri, degerături și diferite ulceratii ale pielii.

Schinelul intră în compoziția ceaiului tonic aperitiv.



Schinelul

SOCUL

Sambucus nigra L. (Fam. Caprifoliaceae)

Socul este un arbust care crește la marginea pădurilor și pe lângă garduri.

De la soc se folosesc florile — *Flores Sambuci* — și mai rar fructele — *Fructus Sambuci* — în diferite boli.

Florile conțin un ulei volatil, care le dă mirosul plăcut, zahăr, mucilagii, colină, rutină, sambunigrină etc. Ele au proprietatea de a provoca o transpirație abundentă, fiind recomandate sub formă de ceai în gripă, răceală, bronșită, ajutând în mod indirect la scăderea temperaturii. Ceaiul din flori de soc influențează favorabil reumatismul, guta, bolile de rinichi și vezică, prin diureza pe care o produc.

De asemenea, ceaiul din flori de soc mărește cantitatea de lapte la femeile care alăptează.

Datorită faptului că ceaiul de flori sau fructe de soc are un efect ușor laxativ și că ajută la eliminarea apei din



Socul

țesuturi, el se folosește ca un medicament natural în obezitate, contribuind astfel la slăbirea celor foarte grași.

Ceaiul se prepară prin infuzare, dintr-o linguriță-două de flori cu 250 g apă. Se beau 3—4 ceaiuri călduțe pe zi.

Fructele conțin zahăr, acizi organici (malic, citric, tartric), vitaminele A, C, glicozizi antocianici etc. Efectul lor este ușor laxativ și de aceea sînt recomandate mai ales în constipațiile de natură nervoasă. Se folosesc sub formă de infuzie sau decoctie (o linguriță-două de fructe la 250 g apă), care se bea seara înainte de culcare.

Fructele de soc se folosesc la prepararea marmeladelor și siropului. Siropul se poate prepara din 1000 g suc de fructe cu 1800 g zahăr. Pentru aromă se poate adăuga în timpul fierberii 50 g flori uscate. Siropul cald se filtrează în sticle curate și de capacitate mică.

Extern, florile de soc se recomandă sub formă de băi sau cataplasme în furuncule, abcese, arsuri, flictene, avînd proprietatea de a fluidifica puroiul, de a calma durerile, făcînd să dea înapoi umflătura.

Florile de soc intră în compoziția ceaiurilor antireumatic, depurativ și sudorific.

SOVÎRVUL

Origanum vulgare L. (Fam. Labiatae)

Sovîrvul crește prin locuri uscate, pietroase, în regiunea dealurilor. În unele locuri i se mai spune dost, broască sau milot. Se folosește planta înflorită — *Herba Origani* — datorită conținutului în ulei volatil bogat în timol și carvacol etc., care-i transmite un miros plăcut.

Ceaiul de sovîrv calmează spasmele căilor respiratorii, aducînd ameliorare în tusea convulsivă, astmă, bronșită și în inflamațiile traheei. Fluidifică secrețiile bronhice și ajută la expectorație. Datorită unui principiu amar pe care-l conține, cît și a uleiului volatil, sovîrvul este întrebuințat în boli de stomac și pentru a mări pofta de mîncare, mai ales acolo unde se constată o diminuare a sucului gastric.

Infuzia de sovîrv se prepară din 15 g plantă mărunțită la 200 g apă. În boli de stomac se iau 3—4 linguri pe zi înainte de masă. Se poate prepara o infuzie mai slabă, folosindu-se o linguriță de plantă la o ceașcă cu apă, din care se beau două-trei ceaiuri pe zi.

Pentru a ușura expectorația, infuzia se poate prepara și astfel: dintr-un amestec de 10 g sovîrv, 20 g frunze de podbal și 20 g rădăcină de nalbă se iau două lingurițe, care se opăresc cu un pahar de apă clocotită. După 15—20 minute, infuzia se strecoară, se îndulcește cu miere de albine sau cu zahăr și se bea câte un sfert de pahar de 3—4 ori pe zi.

Extern se folosește ca antiseptic, sub formă de băi aromatice sau comprese (prișnițe) în diferite boli de piele.

Sovîrvul intră în compoziția ceaiurilor antibronșitic, sedativ și a aromatizantului pentru băi.



Sovîrvul

STEJARUL

**Quercus robur L. ; Quercus petraea (Matt.) Liebl. sin.
Quercus sessiliflora Salisb. (Fam. Fagaceae)**

Stejarul este folosit de multă vreme și în scop medicinal pentru proprietățile sale astringente, datorită conținutului ridicat în tanin.

Coaja — *Cortex Quercus* — se întrebuințează, sub formă de fiertură (2 lingurițe la 200 g apă), în combaterea diareei, avînd proprietăți antitoxice și antiseptice asupra florei microbiene care a produs deranjamentul stomacal.



Stejarul

Din ghindă prăjită și măcinată se prepară o cafea, care ajută la normalizarea scaunului în diaree.

Extern, băile de stejar aduc vindecarea în diferite boli de piele, ulcerații, degerături, hemoroizi și în transpirarea excesivă a picioarelor și mâinilor. Băile de stejar se mai recomandă pentru spălături vaginale în leucoree (poală albă).

Coaja de stejar intră în compoziția ceaiului antidiareic.

SULFINA

Melilotus officinalis (L.) Medik. (Fam. Leguminosae)

Sulfina, numită și iarbă-de-piatră, molotru-galben, sulcină, trifoi-mare, sufulf, sufulg, crește în locuri uscate, de-a lungul drumurilor, în livezi și câmpii.

Florile — *Flores Meliloti* — conțin o substanță numită cumarină, care-i transmite mirosul plăcut de fîn cosit.

Se folosește sub formă de ceai în tulburări gastro-intestinale, în bolile aparatului respirator ca expectorant și emolient.

Preparatele din sulfină determină dilatarea vaselor periferice, cresc permeabilitatea și înlătură vasoconstricția, reglând astfel tensiunea arterială. Ele au și o acțiune antibacteriană. Cercetările recente arată că sulfina stimulează regenerarea celulelor hepatice, ceea ce explică utilizarea în popor a acestei plante în bolile de ficat.

Infuzia se prepară dintr-o linguriță de flori la o ceașcă cu apă. Se bea câte un ceai-două pe zi.

Extern, se întrebuințează ca antiseptic în boli de ochi sub formă de băi sau comprese, pentru spălarea rănilor cu puroi, cataplasme pe umflături, gargară în abcese dentare, gingivite, afte, laringite, în reumatism aplicate pe locul dureros etc.

Florile de sulfină și levănțică se pun între haine și rufe pentru a le transmite un miros plăcut și a alunga moliile.

Sulfina intră în compoziția țigărilor antiastmatice și aromatizantului pentru băi.

În industrie se folosește pentru aromatizarea tutunului.



Sulfina

SUNĂTOAREA

***Hypericum perforatum* L. (Fam. Hypericaceae)**

Sunătoarea, numită în unele locuri și pojarniță, crește în regiunile de cîmpie și dealuri. Încă din antichitate, medicii apreciau însușirile vindecătoare ale acestei plante.

Se întrebuințează planta înflorită — *Herba Hyperici* — care conține tanin de natură catehică, cantități mici de ulei volatil localizat în punctele transparente ale frunzei, glicozide flavonice ca hiperina, rutina, quercitrina, localizată în petale și în epiderma tulpinii și a frunzelor, o substanță

colorantă (hipericina), localizată în punctele negre de pe suprafața plantei. Cercetările mai noi au mai găsit α -caroten, saponine, acizii ascorbic, nicotinic și valerianic.



Sunătoarea

Hipericina care este solubilă în uleiurile grase imprimă plantei o acțiune cicatrizantă și antiseptică, iar taninul proprietați astringente.

Intern, sub formă de infuzie, sunătoarea se folosește cu succes în colitele cronice, boli de ficat, deoarece influențează în bine stările inflamatorii și stimulează secrețiile.

Infuzia de sunătoare se prepară din două linguri plantă mărunțită la o ceașcă cu apă, din care se bea, după fiecare masă, câte o lingură. Se poate folosi o infuzie mai slabă dintr-o

linguriță de plantă la o ceașcă cu apă, din care se beau două-trei ceaiuri pe zi.

Extern, băile și cataplasmele de sunătoare au proprietatea de a calma durerile, cicatriza rănile, folosindu-se mai ales în arsuri. Sub formă de gargară, se recomandă în inflamațiile gingiilor și ale dinților.

Din sunătoare se mai prepară și un ulei, care servește ca pansament în arsuri. Medicina populară folosește acest ulei în boli de ficat și ulcer gastric.

Uleiul de sunătoare se obține prin macerarea florilor cu ulei de floarea-soarelui timp de 4—6 săptămîni sau după următoarea formulă: 20 g sunătoare uscată se umezesc cu 20 g alcool concentrat și după 12 ore se adaugă 200 g ulei de floarea-soarelui. Amestecul acesta se ține 3 ore pe baia de apă în fierbere, agitîndu-se din cînd în cînd. După 2—3 zile de repaus se strecoară printr-o pînză și se stoarce. După o ședere de o zi, se strecoară din nou, obținîndu-se un ulei limpede de culoare roșcată.

Uleiul se păstrează la întuneric și răcoare. Sunătoarea intră în compoziția ceaiurilor gastric, anticolitic și hepatic.

Compresele cu ceai de sunătoare au acțiune stimulatorie în tenurile îmbătrînite și uscate.

TALPA-GÎȘTEI

Leonurus cardiaca L. (Fam. Labiatae)

Talpa-gîștei este o plantă care crește pe terenuri necultivate, numită în unele locuri și cione, coada-leului, creasta-cocoșului, iarbă-flocoasă sau somnișor.

În scopuri medicinale, de la această plantă se folosesc părțile aeriene și înflorite ale plantei — *Herba Leonuri*. Ele conțin un principiu amar (leonurina), ulei volatil, o saponină, un alcaloid, tanin, vitaminele A, C și E etc.

Cercetările mai noi au constatat că talpa-gîștei are proprietăți asemănătoare valerianei. Se folosește pentru reglarea bătăilor inimii de origine nervoasă, tulburări de menopauză, liniștirea stărilor de sufocație în astmă, pentru reglarea presiunii sîngelui, făcînd să scadă tensiunea arterială. Se recomandă în toate stările în care organele sînt antrenate de o excitație nervoasă. Datorită principiului amar are și acțiune stomahică.

Se poate folosi sub formă de ceai (15 g plantă mărunțită la 200 g apă), din care se iau 3—5 linguri pe zi.

În anumite stări nervoase urmate de balonarea stomacului, ceaiul se recomandă a se prepara după următoarea

formulă : dintr-un amestec de talpa-gîștei, chimion, valeriană și fenicul (din fiecare cîte 20 g) se infuzează o lingură cu o ceașcă de apă. După 15 minute, ceaiul se strecoară și se îndulcește cu zahăr. Se beau 3 ceaiuri călduțe pe zi.



Talpa-gîștei

Talpa gîștei se poate folosi și sub formă de tinctură, care se prepară din 20 g plantă la 100 g alcool de 70°, care se macerează timp de 7—8 zile. Se iau 20—40 picături de 2—3 ori pe zi.

Extern, decoc-tul obținut din 50 g plantă la 1 litru apă se folosește sub for-mă de cataplasme la reducerea umflături-lor și cicatrizarea rănilor.

Talpa-gîștei in-tră în compoziția ceaiurilor sedativ, calmant, antiastma-tic, a ceaiului împo-triva tulburărilor cardiace și antico-litic.

TĂTĂNEASA

***Symphytum officinale* L. (Fam. Boraginaceae)**

Tătăneasa sau, cum i se mai spune, iarba-lui-Tatin, sau iarbă-băloasă crește prin locuri umede, în vii, pe lângă dru-muri, șanțuri etc.

Rădăcina conține ulei volatil, alantoină, rezine, tanin, mucilagii, precum și alte substanțe. Ceaiul din rădăcină

— *Radix Symphyti*
— are proprietăți emoliente și expectorante, folosindu-se în bronșită, tuse, împreună cu alte plante ca pătlagina, teiul, nalba etc. Datorită alantoiniei, principiul activ de bază, rădăcinile de tătăneasă au proprietăți hemostatice, calmante și cicatrizante în ulcerul stomacal și diaree.

Experiențele făcute pe animale au demonstrat influența favorabilă a alantoiniei în oprirea dezvoltării tumorilor.

Extern, se utilizează sub formă de prișnițe și băi ca cicatrizant și descongestiv în arsuri, inflamații ale încheieturilor, hemoroizi, ulcere varicoase. Experiențele clinice au demonstrat că aplicațiile externe de tătăneasă sub formă de cataplasme reduc temperatura locală, atenuează durerile și fac să dea înapoi procesele inflamatorii etc. Asociată cu plante care conțin azulen (mușetel, coada-șoricelului, pelin), se poate folosi sub formă de gargară în abcese dentare și alte inflamații ale gurii.

Decocția se prepară dintr-o linguriță-două de rădăcină mărunțită la 250 g apă, din care se beau două-trei ceaiuri pe zi. Pentru uzul extern, decocția se face mai concentrată (4—5 linguri la 250 g apă).



Tătăneasă

TEIUL

Tei cu frunza mare
Tilia platyphyllos Scop.

Tei-roșu, tei-pădureț,
tei-pucios. *Tilia cordata* Mill.

Tei-argintiu, tei-alb.
Tilia tomentosa Moench.
(Fam. Tiliaceae)



Teiul cu frunza mare

În țara noastră cresc mai multe specii de tei. În scopuri medicinale se folosesc însă numai florile împreună cu bracteele lor de la speciile indicate mai sus. Proprietățile vindecătoare ale teiului sînt cunoscute încă din vechime, cînd se foloseau în scopuri medicinale coaja, frunzele și seva, iar mai tîrziu au început să fie întrebuințate și florile.

Atît florile, cît și bracteea însoțitoare, numită impropriu frunză, conțin în general aceleași substanțe chimice : mucilagii, gumă, zahăr, colină, acetilcolină, saponine și flavonoide. Florile au în plus o cantitate mică de ulei volatil, care le dă mirosul plăcut.

Ceaiul din flori de tei contribuie la vindecarea răcelii și a gripei, mai ales atunci cînd sînt însoțite de febră, deoarece produce o transpirație abundentă, care face să scadă temperatura crescută a corpului ; are o acțiune liniștitoare în tuse, bronșită, ajută la eliminarea secrețiilor bronhice ; influențează favorabil stările nervoase, producînd un somn liniști-

tor. Florile de tei, asociate cu mușețel și mentă, ușurează digestia și tonifică stomacul. Infuzia de tei mărește diureza și secreția biliară.

Infuzia se prepară dintr-o linguriță-două de flori la 250 g apă. Se beau două-trei ceaiuri călduțe pe zi, îndulcite cu miere de albine sau zahăr.

Extern, florile de tei folosite sub formă de băi aduc o stare de liniștire copiilor nervoși și bolnavilor de tuse convulsivă. La o baie se folosesc 500 g flori.

Gargara din flori de tei calmează și face să dispară inflamațiile amigdalelor. În general, influențează în bine diferite afecțiuni ale gurii. Pentru gargară se recomandă o infuzie preparată din cca. 20 g (circa 4 linguri) flori la 200 g apă, la care se adaugă 5 g (1/2 linguriță) bicarbonat de sodiu.

Florile de tei sînt indicate sub formă de comprese în cazul cearcănelor. Ele se vor ține pe ochi timp de 10—15 minute.

Florile de tei intră în compoziția ceaiurilor: calmant, contra tulburărilor cardiace, pectoral, sedativ și sudorific.

TRAISTA-CIOBANULUI

***Capsella bursa pastoris* (L.) Medik. (Fam. Cruciferae)**

Traista-ciobanului, numită și tășculiță, buruiană-de-fri-guri, paștele-calului, punga-popii, punguliță, pungulița-păstorului etc., este o plantă care crește pe locuri cultivate și necultivate, pretutindeni în țara noastră. Întrebuințările ei în medicină sînt cunoscute încă din vechime. Cercetările mai noi au găsit că planta înflorită — *Herba Bursae pastoris* — conține amine ca colina și acetilcolina, tiramina, derivați fenolici ca hisopina, o glicozidă, acid protocatehic, săruri de potasiu.

Preparatele din traista-ciobanului au acțiune uterotonică și hemostatică, folosindu-se în hemoragii uterine, reglînd fluxul menstrual și calmînd durerile abdominale. În acest scop se recomandă o infuzie concentrată preparată din 10 g plantă la 200 g apă, din care se iau 4—5 linguri pe zi. Tratamentul va începe cu 10 zile înainte de apariția ciclului.

Unii autori recomandă o cură mai îndelungată cu această plantă în ateroscleroză și boli de rinichi, deoarece



Traista-ciobanului

are proprietatea de a restabili presiunea sîngelui atît în tensiunea scăzută, cît și în cea ridicată.

Infuzia se întrebunțează și în diaree, datorită proprietăților astringente pe care le are planta.

În amestec cu coada-calului, proprietățile terapeutice ale plantei se măresc. Din acest amestec se macerează două lingurițe cu două pahare de apă rece, timp de 8 ore, apoi se strecoară.

Peste plantele rămase în vas se pune un pahar cu apă clocotită și se lasă 10—15 minute, apoi se strecoară. Se amestecă ambele lichide și se bea cîte o jumătate de pahar pe zi, alternînd cu o zi pauză.

TRANDAFIRUL

Trandafir-de-dulceață
Rosa centifolia L.

Trandafir-de-Damasc,
Trandafir-de-lună
Rosa damascena Mill.

(Fam. Rosaceae)

De la trandafir se folosesc petalele — *Flores Rosae* — care conțin ulei volatil bogat în geraniol, nerol, citronelol etc., precum și derivați flavonici ca quercetina, coloranți de natură antocianică (cianina), tanin, acid galic etc.

Petalele proaspăt culese servesc la extragerea uleiului de rose, folosit mult în parfumerie.

Petalele uscate, în infuzie, se folosesc sub formă de comprese pentru ochii obosiți, în gargare, macerate în miere de albine, în tratamentul afecțiunilor bucale la sugari.

Ceaiul făcut din 1—2 lingurițe de petale la 250 g apă se recomandă în diareele cronice.

Din petalele de trandafir

se prepară un oțet aromatic, care sub formă de fricțiune contribuie la scăderea febrei în răceală. Oțetul se prepară după următoarea formulă : 100 g petale de trandafir se macează timp de 5 zile cu un amestec de 100 g spirt și 900 g oțet de vin. După trecerea acestui timp lichidul se filtrează în sticle curate iar petalele se storc.



Trandafirul

TREI-FRAȚI-PĂȚAȚI

***Viola tricolor* L. — *Viola arvensis* L. (Fam. Violaceae)**

Trei-frați-pățați este o plantă care crește prin locuri cultivate, pe lângă marginea pădurilor și în fînețe umede. Popular, această plantă se mai numește și panseluțe-de-cîmp, albăstrele, barba-împăratului, catifeluțe, cîrligei-pățați, gușagăinii, micșunele, piciorul-caprei, tămîioară-sălbatică și toporaș.



Trei-frați-pătați

Se folosește planta întreagă înflorită fără rădăcină — *Herba Violae tricoloris* — care conține saponine, un alcaloid (violina), un derivat flavonic (rutina), compuși salicilici, vitaminele A și C, tanin etc.

Datorită rutinei și saponinelor, infuzia obținută din această plantă are proprietăți diuretice și depurative (curăță sângele), întrebuintându-se mai ales în eczeme, urticarie, coșuri, furunculoze etc. În tuse și bronșită, saponinele aflate în plantă, dar mai ales în rădăcină, ajută la fluidificarea și eliminarea secrețiilor bronhice.

Ceaiul se prepară, prin infuzie, dintr-o linguriță de plantă mărunțită la o ceașcă de apă. Se beau două-trei ceaiuri îndulcite și calde pe zi. Se poate prepara și o infuzie mai concentrată din 4 linguri de plantă la 200 g apă, din care se ia la 3—4 ore o lingură.

Planta intră în compoziția ceaiurilor depurativ și pectoral.

TROSCOTUL

***Polygonum aviculare* L. (Fam. Polygonaceae)**

Troscotul crește pe marginea drumurilor, pe cărări și pe locuri necultivate. Popular i se mai spune hericică, sporiș, tîrsoacă, troscotel sau troscovă.

Drogul poartă denumirea științifică de *Herba Polygoni avicularis*. Conține acid silicic, un glucozid de natură flavonică (avicularina), tanin, gumă etc.

Se folosește ca astringent în combaterea diareei, ca tonifiant și împreună cu coada-calului ca remineralizant la ane-

mici și convalescenți, avînd și proprietatea de a mări pofta de mîncare. Este un adjuvant în bolile de plămîni. Se recomandă de asemenea în reumatism și gută.

Ceaiul se prepară prin infuzie (o linguriță-două de plantă la o ceașcă cu apă). Se beau două-trei ceaiuri pe zi. Se poate face o infuzie mai concentrată din 20 g plantă la 200 g apă, din care se iau 3 linguri pe zi.

Extern, ajută la cicatrizarea rănilor.

Troscotul intră în compoziția ceaiului gastric.



Troscotul

TURIȚA-MARE

Agrimonia eupatoria L. (Fam. Rosaceae)

Turița-mare are flori galbene și crește în regiunile deșes și dealuri. Este cunoscută și sub numele de turicioară, leușteanul-muntelui, coada-racului sau gălbenare-de-germe.

Se folosește planta întreagă cu flori — *Herba Agrimoniae* — care conține ulei volatil, substanțe amare, tanin, siliciu etc. În tulburările căilor biliare și gastro-intestinale, favorizează eliminarea secreției biliare, aducînd astfel o ușurare și o descongestionare a ficatului. Se recomandă, de asemenea, la eliminarea calculilor renali și biliari. Prin taninul care-l conține, turița-mare are acțiune astringentă în combaterea diareei.

Unii autori o recomandă în diateza urică (tendința de a depune acid uric), în reumatismul cronic, articular și mușchiular. Cura cu turița-mare dă bune rezultate în unele stări alergice manifestate prin urticarie (mîncărime).



Turița-mare

Ceaiul se prepară sub formă de infuzie sau decoctie dintr-o lingură de plantă mărunțită la o ceașcă cu apă. Se beau două-trei ceaiuri calde pe zi, de preferință pe stomacul gol.

Extern, sub formă de băi, se recomandă în ulcere varicoase și plăgi, în afecțiuni oculare, iar sub formă de gargară în stomatite, gingivite etc.

Turița-mare intră în compoziția ceaiurilor antidiareic și hepatic.

ȚINTAURA

***Centaurium umbellatum* Gilib. (Fam. *Gentianaceae*)**

Țintaura, numită și fierea-pământului, frigurică, potroacă, floarea-de-friguri sau scînteuță-de-friguri, crește în fînețele umede din regiunea muntoasă. Romanii foloseau această plantă în boli de stomac și la vindecarea rănilor.

Oamenii de știință au confirmat aceste întrebuințări și au găsit că planta — *Herba Centaurii* — conține un principiu amar (eritaurina), un glicozid (eritrocentaurina), un alcaloid (eritricina), rezine, gume, săruri minerale, acid oleanolic, eritrosterină etc.

Țintaura se folosește pentru mărirea poftei de mâncare, regenerarea sîngelui la cei anemici. Mai are proprietatea de a scădea febra, fapt pentru care unii cercetători o recomandă ca un bun înlocuitor al cojii arborelui de chinină.

În bolile de ficat aduce ameliorarea prin creșterea secreției biliare.

Ceaiul se prepară dintr-o linguriță de plantă mărunțită la 250 g apă clocotită. După 15 minute ceaiul se strecoară și se îndulcește. Se bea un sfert de pahar, cu jumătate oră înaintea meselor principale.

Din tinctura de țintaură se iau 30—40 picături cu apă îndulcită sau cu vin, înaintea meselor principale. Tinctura se prepară prin macerarea timp de 7—8 zile a 20 g plantă în 100 g alcool de 70°.

Din țintaură se poate prepara un sirop după următoarea formulă: peste 10 g plantă mărunțită se toarnă 300 g apă fierbinte. Se lasă timp de 15 minute apoi se strecoară și se adaugă 500 g zahăr. Din acest sirop se bea 3 păhărele pe zi înaintea meselor principale. Se recomandă la copii.



Țintaura

Adulții pot folosi vinul de țintaură obținut în modul următor : se macerează 60 g plantă mărunțită timp de 8 zile cu 1 litru vin negru. După trecerea acestui timp se strecoară și se îndulcește cu 100—200 g zahăr. Înaintea fiecărei mese principale se bea un păhărel.

Extern, țintaura se folosește sub formă de băi în diferite boli ale pielii.

Țintaura intră în compoziția ceaiurilor gastric și tonic aperitiv.

UNGURAȘUL

Marrubium vulgare L. (Fam. Labiatae)



Ungurașul

Ungurașul este o plantă pe care o întâlnim în locuri virane, pe lângă garduri, dărâmături și drumuri. Prin unele locuri i se mai spune bălțătură, cătușnică-sălbatică sau voronic. Planta — *Herba Marrubii* — conține tanin, urme de ulei volatil, un principiu amar (marubina), mucilagii, acid ursolic, saponine etc. Se folosește ca tonic amar pentru restabilirea poftei de mâncare. Mărește secreția bilei, ajutând astfel la descongestionarea ficatului. Este întrebuințată în combaterea secrețiilor bronhice, ajutând la eliminarea lor, calmează stările de spasm în tusea convulsivă și astmă. Are proprietatea de a scădea febra și a regla ritmul cardiac.

Ceaiul se prepară prin infuzarea unei lingurițe de plantă cu o ceașcă de apă. Se iau două-trei ceaiuri pe zi, de preferință pe stomacul gol. Planta fiind foarte

amară, se recomandă a se face o infuzie mai concentrată (2 linguri la o ceașcă de apă), din care se bea câte o lingură cu o jumătate de oră înaintea meselor principale.

Extern, băile cu această plantă dau bune rezultate în unele boli de piele, cicatrizarea rănilor, ulcerații învechite.

Intră în compoziția ceaiului antiastmatic.

URZICA

Urtica dioica L. (Fam. Urticaceae)

Urzica se folosește în medicină pentru conținutul său bogat în vitaminele A, B₂, C și K, clorofilă, mucilagii, substanțe azotoase.

În vechime, bolnavii de reumatism erau bătuți cu urzică proaspăt recoltată, care le producea o activare a circulației sîngelui cu eliberarea de histamină.

Frunzele de urzică — *Folium Urticae* — se folosesc atât ca aliment în cura de primăvară pentru regenerarea organismului, cât și sub formă de ceai cu acțiune diuretică în bolile de rinichi. După unii cercetători, ceaiul de



Urzica

urzică ar avea proprietatea de a dizolva nisipul din rinichi și ar influența favorabil reumatismul și guta, prin eliminarea clorurilor și a acidului uric. Are însușirea de a opri hemoragiile, datorită vitaminei K, recomandându-se în hemoroizi, menstruații abundente și neregulate, hemoragii uterine după naștere. În diaree, are rolul de a micșora flora microbiană care a provocat afecțiunea, ducând la vindecare, iar în diabetul zaharat, ceaiul de urzică în amestec cu frunze de dud, nuc și teci de fasole face să scadă zahărul din sînge.

De asemenea, ceaiul de urzică influențează în bine bronșitele. În stări de avitaminoză, o cură de urzici aduce o înviorare întregului organism. Prin diureza pe care o produce contribuie la reducerea apei acumulată în țesuturi.

Infuzia se prepară dintr-o lingură de frunze la o ceașcă cu apă. Se beau două-trei ceaiuri pe zi.

În hemoroizi urmați de hemoragii se recomandă un ceai preparat astfel : dintr-un amestec de frunze de urzică, flori de coada-șoricelului (din fiecare cîte 20 g) și coajă de crușin 60 g se ia o lingură și se opărește cu două pahare de apă. După 10 minute se strecoară și se bea cîte un pahar și jumătate la culcare. Acest ceai ajută și la tonificarea stomacului.

Urzica este una dintre cele mai bogate plante în clorofilă, substanță mult întrebuintată în industria cosmetică și dermatologie pentru proprietățile sale dezodorizante, de a stimula refacerea țesuturilor, opri supurațiile, folosindu-se la vindecarea rănilor, tratamentul ulcerului varicos, diferite afecțiuni ale gurii. Cercetările mai noi au descoperit acțiunea antimicrobiană a urzicii față de anumiți agenți patogeni, în special a celor care provoacă dezinteria.

Sub formă de băi, frunzele și rădăcina de urzică — *Radix Urticae* — împreună cu rădăcina de brusture se folosesc pentru întărirea rădăcinii părului, combaterea seboreei și a mătreței.

Frunzele de urzică intră în compoziția ceaiului anti-bronșitic.

URZICA-MOARTĂ

Lamium album L. (Fam. Labiatae)

Urzica-moartă, numită și sugel-alb sau urzică-creață, crește prin locuri umede, pe lângă garduri, șanțuri etc.

Se folosește atât planta înflorită — *Herba Lamii albi* — cât și florile — *Flores Lamii albi*. Ele conțin tanin, mucilații, saponine, săruri de potasiu, substanțe flavonice, ulei volatil etc.

Atât intern, cât și extern această plantă se întrebuințează în leucoree și pentru calmarea stărilor nervoase ale femeilor în timpul menopauzei. În tulburările gastro-intestinale și ale căilor respiratorii, ceaiul de urzică moartă aduce o îmbunătățire, avînd proprietăți emoliente și expectorante. Unii autori recomandă o cură cu această plantă în hipertrofia prostatei și în insomnii.

Ceaiul se prepară folosindu-se o jumătate de linguriță flori sau o linguriță plantă mărunțită la 250 g apă clocotită, se lasă 1/4 oră, apoi se îndulcește cu zahăr și se beau unul-două ceaiuri pe zi.



Urzica-moartă

Pentru spălături vaginale se folosesc circa 50 g de plantă mărunțită la un litru apă clocotită. După un sfert de oră se strecoară lichidul și se întrebuițează seara înainte de culcare.

Băile făcute cu urzică moartă aduc ameliorare în abcese, tumori, varice, ulcere și umflături datorită gutei.

VÎSCUL

Viscum album L. (Fam. Loranthaceae)



Vîscul

Vîscul este o plantă ce parazitează pomii fructiferi și unii arbori. De la această plantă se folosesc frunzele împreună cu ramurile tinere — *Folium Visci cum stipites* — ce conțin o serie de principii active ca saponine, doi alcooli (α și β -viscoli), colină, acetilcolină etc., care au proprietatea de a influența circulația sîngelui, făcînd să scadă tensiunea. În același timp, vîscul aduce o ameliorare în ateroscleroză, tulburări renale, influențate de o tensiune ridicată și în toate stările cu o circulație defectuoasă a sîngelui. Usturoiul introdus în alimentația zilnică mărește acțiunea hipotensivă a vîscului.

Vîscul are o acțiune antispasmodică, calmînd crizele de astm, tusea convulsivă și sughițurile persistente.

Ceaiul de vîsc se prepară prin macerație la rece.

Se pun 3—4 lingurițe de plantă mărunțită într-un vas, peste care se toarnă 250 g apă rece. Se lasă 7—8 ore să se mace-reze, apoi se strecoară și se îndulcește, fără a se mai fierbe. Pe zi se pot lua două-trei cești în cadrul cantității de lichid admisă de medic.

Tratamentul se poate face și cu frunze de vîsc sub formă de pulbere, din care se iau 3 vîrfuri de cuțit pe zi.

VOLBURA

***Convolvulus arvensis* L. (Fam. Convolvulaceae)**

Volbura, numită și rochița-rîndunicii — *Herba Convolvuli* — este folosită pentru proprietățile ei purgative.

Mărește secreția biliară, influențînd favorabil ficatul. Se poate lua sub formă de tinctură, cîte două-patru linguri pe zi, amestecate cu aceeași cantitate de sirop sau miere. Întreaga cantitate se ia dimineața pe stomacul gol.

Tinctura se prepară prin macerarea a 20 g plantă uscată în 100 g alcool de 70°, timp de 10 zile.

Planta pulverizată în amestec cu miere de albine se recomandă a se lua dimineața înainte de mîncare.

Extern, sub formă de cataplasme, se aplică pe furuncule și abcese.

Volbura intră în compoziția ceaiurilor laxativ și hepatic.



Volbura

ZMEURUL

Rubus idaeus L. (Fam. Rosaceae)

Zmeurul sau rugul-de-munte cum i se mai spune crește prin tăieturile de fag și brad din regiunile muntoase.

Fructele sînt dulci-acrișoare și plăcut mirositoare. Conțin zaharuri, vitaminele B și C, acid malic și citric etc. Sînt recomandate în ameliorarea digestiei și întărirea organismului.



Zmeurul

Frunzele — *Folium Rubi idaei* — conțin tanin, flavone, cantități mici de vitamină C și acizi organici. Datorită taninului și flavonei, frunzele au acțiune astringentă și dezinfectantă, micșorînd în același timp aciditatea stomacală, recomandîndu-se în diaree și alte afecțiuni ale aparatului digestiv.

Ceaiul se prepară prin infuzie, folosind o linguriță de frunze la o ceașcă cu apă.

Împreună cu frunze de mur și afin, frunzele de zmeur dau un ceai alimentar plăcut.

Frunzele de zmeur intră în compoziția ceaiului aromat.

**CEAIURI
ȘI ALTE PREPARATE
DIN PLANTE MEDICINALE**

Afecțiuni ale organelor respiratorii

CEAI ANTIBRONȘITIC

Formula :

Frunze de pătlagină — Frunze de podbal — Frunze de urzică — Muguri de pin — Rădăcină de iarbă-mare — Rădăcină de ciuboțica-cucului — Sovîrv

Afecțiunile organelor respiratorii ating în primul rînd mucoasa căilor de intrare (gura, nasul), dînd guturaiul, urmat uneori de laringită, apoi inflamarea bronhiilor — bronșita — care se manifestă prin tuse, expectorație, jenă în respirație etc.

Frunzele de podbal și pătlagina, care intră în compoziția acestui ceai, prin mucilagiile ce le conțin, au proprietăți emoliente, ușurînd stările congestive ale căilor respiratorii, iar mugurii de pin, sovîrvul și rădăcinile de iarbă-mare au acțiune antiseptică. Urzica, prin vitaminele A, C și K, are însușire cicatrizantă și anti-hemoragică. Pentru a ușura expectorația, în formula acestui ceai s-a mai introdus și rădăcină de ciuboțica-cucului, care are proprietatea de a fluidifica secrețiile bronhice, ajutînd astfel eliminarea lor.

În tratamentul bronșitelor acute și cronice, uleiurile volatile, mucilagiile și saponinele din plantele medicinale contribuie la vindecarea sau ameliorarea afecțiunii prin acțiunea lor asupra mucoasei inflamate, asupra secrețiilor bronhice și asupra microbilor care au provocat îmbolnăvirea. În tratamentul bronșitelor se urmărește antisepsia căilor respiratorii, care se realizează prin uleiurile volatile, drenarea secrețiilor și modificarea lor, precum și calmarea tusei. Uleiurile volatile mai acționează și asupra sistemului nervos central, producînd o ameliorare în respirație, prin dilatarea bronhiilor.

Din ceaiul antibronșic se beau două-trei pahare pe zi, de preferință îndulcite cu miere de albine.

CEAI PECTORAL

Formula :

Flori de nalbă — Flori de ciuboțica-cucului — Flori de tei — Frunze de nalbă-mare, Fenicul, Isop, Trei-frați-pătați, Cimbru-de-cultură

Acest ceai completează acțiunea ceaiului antibronșitic, calmează tusea, datorită principiilor active aflate în cimbrisor și trei-frați-pătați. Ca antiseptice pulmonare, în formula ceaiului s-au introdus isopul și feniculul. Acțiunea emolientă se datorează florilor de tei, florilor și frunzelor de nalbă. Florile de ciuboțica-cucului, pe lângă efectul emolient, au și proprietatea de a favoriza expectorația.

Ceaiurile antibronșitic și pectoral, prin acțiunea lor emolientă, expectorantă și antiseptică, se folosesc cu succes la îngrijirea bolilor aparatului respirator : răceli, gripă, bronșite acute și cronice, catar pulmonar, tuse, răgușeală etc.

Ceaiul se bea cald, îndulcit cu miere de albine sau cu zahăr.

CEAI SUDORIFIC

Formula :

Flori de soc — Flori de tei — Flori de mușetel — Rizomi de pir — Isop

În gripă și răceală, însoțite de temperatură, ceaiul sudorific provoacă o transpirație abundentă, urmată de o scădere a febrei.

Proprietățile sudorifice sînt atribuite florilor de soc și tei ce intră în compoziția ceaiului. O dată cu transpirația, s-a căutat ca substanțele toxice ce se formează în organism să fie eliminate și prin diureză. În acest scop, formula acestui ceai s-a completat cu rizomi de pir.

Pentru dezinfectarea căilor respiratorii și pentru a mări puterea de rezistență a organismului contra microbilor, în formula ceaiului sudorific s-au introdus plante cu acțiune antiseptică și bactericidă ca mușetelul și isopul.

Transpirația provocată de ceaiul sudorific ajută mult la ameliorarea și vindecarea bolilor aparatului respirator.

Ceaiul se bea cât mai calduț, îndulcit cu zahăr sau cu miere de albine.

CEAI PENTRU GARGARĂ

Formula :

Flori de mușețel — Frunze de nalbă-
mare — Frunze de salvie — Rădăcină
de cerențel — Capsule de mac — Cim-
brișor

De multe ori, în stările gripale sau de răceală, amigdalele se inflamează. În acest caz, se recomandă o gargară antiseptică, care are proprietatea de a micșora inflamațiile și calma durerile.

Ceaiul pentru gargară are în compoziția sa frunze de nalbă cu însușire emolientă.

Datorită mucilagiilor și uleiurilor volatile din mușețel, cim-brișor, salvie și cerențel, ceaiul are o acțiune antiinflamatorie, cât și dezinfectantă asupra mucoaselor inflamate.

Alcaloizii din capsulele de mac au proprietăți anestezice, contribuind la calmarea durerilor. Taninul din rădăcina de cerențel are însușiri astringente și hemostatice.

Acest ceai se folosește cu bune rezultate și în abcesele dentare, gingivite (singerarea gingiilor) și, în general, în toate afecțiunile gurii.

Gargara se întrebuintează calduță, de mai multe ori pe zi.

ȚIGĂRI ANTIASTMATICE

Formula :

Flori de sulfină — Frunze de măse-
lariță — Frunze de laur — Frunze de
mătrăgună — Frunze de podbal —
Frunze de mentă — Nitrat de potasiu

În general, astmul bronhial este cauzat de anumiți factori externi sau de o stare nervoasă și se manifestă printr-o greutate în respirație, care poate merge pînă la senzația de sufocare. În aceste cazuri se recomandă a se fuma o țigară antiastmatică

sau numai cîteva fumuri. Senzația de sufocare dispare imediat, iar bolnavul se liniștește.

Cui i se datorește această acțiune ? Țigările antiastmatice au la bază plante medicinale cu proprietatea de a calma spasmele ce dau crizele astmatice. Fumul inhalat excită centrul respirator, produce o dilatare a bronhiilor, ceea ce duce la liniștirea spasmului mușchiului bronhial și la o creștere a ventilației pulmonare.

Pe lângă plantele cu acțiune calmantă, țigările antiastmatice mai conțin plante aromatice, care au proprietăți antiseptice și produc un miros plăcut.

Cu același efect se poate folosi și tutunul antiastmatic.

CEAI ANTIASTMATIC

Formula :

Flori de coada-șoricelului — Frunze și flori de păducel — Frunze de podbal — Frunze de salvie — Cimbrisor-de-cimp — Isop — Menta — Talpa-giștei — Un- guraș

Acest ceai aduce o ameliorare bolnavilor de astmă. Acțiunea terapeutică a ceaiului se datorește celor nouă plante ce intră în compoziția sa.

Frunzele de podbal, prin conținutul lor mucilaginos, au un efect emolient asupra căilor respiratorii și de fluidifiant al secrețiilor bronhice. Coada-șoricelului, isopul, salvia, cimbrisorul, menta și ungurașul, datorită uleiului volatil pe care-l conțin, au proprietăți antiseptice, produc o ușoară dilatație a bronhiilor, calmînd, în același timp, spasmele ce provoacă tusea astmatică. Talpa-giștei acționează ca un sedativ nervos și cardiac, iar frunzele și florile de păducel, datorită compușilor flavonici, produc o vasodilatație care face să scadă presiunea sîngelui, creînd un echilibru în organism.

Acest ceai, împreună cu țigările antiastmatice, completează tratamentul indicat de medic.

Se beau două-trei ceaiuri pe zi, timp mai îndelungat.

Afecțiuni ale aparatului digestiv

CEAI ANTICOLITIC

Formula :

Flori de coada-șoricelului — Flori de mușețel — Frunze de roiniță — Frunze de mentă — Sunătoare — Talpa-giștei — Capsule de mac — Fenicul

Inflamația intestinului gros formează boala numită colită, care de cele mai multe ori este însoțită și de o inflamație a mucoasei intestinului subțire, boală numită enterită. Asocierea celor două afecțiuni poartă numele de enterocolită.

Pe lângă tratamentul și regimul alimentar prescris de medic, plantele medicinale ce intră în formula acestui ceai au proprietăți antiseptice, calmante, cicatrizante și carminative.

Florile de mușețel și coada-șoricelului, prin uleiul volatil bogat în azulen, au acțiune bactericidă, antiseptică și descongestivă asupra mucoasei stomacale și intestinale. Sunătoarea completează acțiunea antiseptică și cicatrizantă, iar prin taninul ce-l conține ajută în colitele manifestate prin diaree.

Frunzele de roiniță și mentă au însușiri antivomitice și calmante completând acțiunea antispasmodică și sedativă a capsulelor de mac, precum și a plantei talpa-giștei.

Fructele de fenicul prin proprietățile lor carminative ajută la eliminarea gazelor ce se formează în procesul de fermentație al colitelor.

Se recomandă a se bea 3 ceaiuri pe zi. În colitele însoțite de diaree, ceaiul se va îndulci cu zaharină sau se va bea neîndulcit.

CEAI GASTRIC

Formulele :

1. Flori de coada-șoricelului — Flori de gălbenele — Flori de mușețel — Rădăcină de odolean — Mentă — Păpădie
2. Flori de gălbenele — Sunătoare — Coada-șoricelului — Troscot — Țintaură — Anason — Coriandru

În bolile de stomac manifestate prin balonări și aciditate crescută, în ulcerul stomacal și duodenal, în colitele de fermentație, ceaiurile gastrice aduc un ajutor prețios completând tratamentul indicat de medic.

În acest scop, s-a pus la dispoziția bolnavilor de stomac două ceaiuri, în formula cărora intră plante cu proprietăți anti-septice, ușor astringente, cicatrizante și calmante ale durerilor.

Florile de gălbenele au rolul de a vindeca ulceratiile produse pe mucoase și de a distruge anumiți microbi. Datorită acestei proprietăți, ele micșorează inflamațiile și înlesnesc procesul de creștere a țesuturilor. Sunătoarea calmează durerile, oprește diareea, stimulează digestia. Este un bun dezinfectant în colitele învechite și cronice. Coada-șoricelului și mușetelul, pe lângă o puternică acțiune antiseptică, liniștesc durerile și ajută la eliminarea gazelor care dau stări de balonare stomacului. O acțiune asemănătoare au anasonul și coriandrul. Troscotul este un bun astringent, iar împreună cu țintaura ajută la mărirea poftei de mâncare și, în același timp, la tonificarea stomacului.

Celelalte plante ce intră în compoziția ceaiurilor gastrice ca : menta, păpădia și valeriana, pe lângă proprietățile anti-septice, au rolul de a calma spasmele ce provoacă dureri în gastrite, colite, ulcere etc., produc o ușoară anestezie a mucoasei gastrice.

Se recomandă a se bea două-trei ceaiuri călduțe pe zi, după mesele principale, alternînd ceaiul gastric nr. 1 cu nr. 2.

CEAI CONTRA COLICILOR

Formula :

Capsule de mac — Flori de coada-șoricelului — Flori de mușetel — Frunze de roiniță — Fenicul — Mentă — Cimbru-de-cultură

Uneori, fie din cauza unei indigestii, fie din cauza constipației sau balonării stomacului, apar dureri care se manifestă cu intermitență (colici). Ele sînt urmate în unele cazuri de vărsături, lipsa poftei de mâncare sau de indispoziție generală.

Plantele ce intră în compoziția acestui ceai au acțiune antiseptică, calmantă și antivomitivă. Astfel, mușetelul și coada-șoricelului, datorită uleiului volatil bogat în azulen, au o însușire puternic antiseptică, calmînd în același timp spasmele musculaturii stomacului. Roinița, menta și capsulele de mac fac să înceteze contracțiile ce provoacă durerile, suprimă grețurile și stimulează funcțiile digestive.

Fructele de fenicul ajută la eliminarea gazelor care dau starea de balonare, iar cimbrul și celelalte plante uleio-volatile au proprietăți antiseptice și stimulente.

Pentru calmarea colicilor, ceaiul se bea călduț și treptat, iar în caz de vărsături se bea rece.

Ceaiul acesta va fi folosit numai de adulți.

CEAI CONTRA COLICILOR PENTRU COPII

Formula :

Flori de mușețel — Frunze de mentă —
Fenicul — Coriandru

Acțiunea acestui ceai este asemănătoare cu cea a ceaiului pentru adulți, o parte din plantele ce intră în compoziția lui fiind comune (mușețel, mentă).

Fructele de fenicul și coriandru completează efectul anti-septic și carminativ.

Dozele se reglează după vârsta copilului, de la două-trei ceșcuțe (la sugari) pînă la două-trei pahare pe zi.

Se recomandă în cazuri de balonări și colici intestinale și stomacale la copii și sugari.

CEAI ANTIDIAREIC

Formula :

Coajă de stejar — Frunze de nuc —
Rădăcină de cerențel — Coada-racu-
lui — Răchitan — Turiță-mare — Cim-
brișor-de-cîmp — Mentă

Datorită unor alimente indigeste sau unor microbi introduși în organism o dată cu fructele, salata și, în general, cu alimentele care nu au fost bine spălate, pot surveni scaune lichide, urmate de dureri stomacale, grețuri, colici etc. În acest caz, sînt indicate medicamente cu acțiune antiseptică și astringentă.

Ceaiul antidiareic completează tratamentul recomandat de medic prin proprietățile astringente pe care le au taninurile din turiță-mare, răchitan, coada-racului, frunzele de nuc, coaja de stejar și rădăcina de cerențel, de a precipita proteinele, oprind procesele de fermentare și putrefacție din intestine. Menta calmează durerile și împreună cu cimbrisorul completează acțiu-

nea antiseptică asupra florei intestinale a celorlalte plante ce intră în compoziția ceaiului.

Se beau două-trei ceaiuri călduțe pe zi, de preferință neîndulcite sau îndulcite cu zaharină.

CEAI LAXATIV

Formula :

Coajă de crușin — Frunze de roiniță —
Volbură

În anumite stări de lenevire a stomacului sau a unei alimentații lipsite de vegetale se produce constipația, care face ca toxinele din corp să nu poată fi eliminate în mod normal, pricinuind o serie de neajunsuri ca dureri de cap, lipsă de poftă de mâncare, stări de nervozitate etc.

Pentru a înlătura aceste neplăceri s-a preparat un ceai laxativ, în compoziția căruia intră coajă de crușin și volbură, care au proprietatea de a mări mișcările mușchilor stomacului și intestinelor și mai ales ai intestinului gros, ușurând astfel eliminarea materiilor fecale. Frunzele de roiniță, pe lângă acțiunea antiseptică, calmează colicile și ajută la eliminarea gazelor.

Seara, la culcare, se bea câte un ceai, iar în constipațiile rebele se recomandă a se repeta doza, dimineața, pe stomacul gol.

PULBERE LAXATIV-PURGATIVĂ

Formula :

Coajă de crușin — Frunze de frasin —
Rădăcină de cicoare — Rădăcină de
lemn-dulce — Fenicul

Are o compoziție asemănătoare și același efect ca ceaiul laxativ. Față de ceaiul laxativ are avantajul că se poate lua direct, amestecată în puțină apă.

Fructele de fenicul dau un gust plăcut preparatului și ajută la combaterea gazelor, iar cicoarea mărește secreția biliară, favorizând astfel funcțiile digestive.

Acțiunea acestor plante este completată de rădăcina de lemn-dulce.

Dozele se măresc sau se micșorează în funcție de efectul laxativ produs.

CEAI LAXATIV-ANTIHEMOROIDAL

Formula :

Coajă de crușin — Flori de coada-șoricelului

Alimentația neregulată și uniformă duce la constipații cronice, care sînt de cele mai multe ori cauza formării hemoroizilor. Vindecarea lor depinde în mare măsură de buna funcționare a intestinului. Pe lîngă igiena locală și tratamentul medical, se recomandă a se face o cură cu ceai laxativ-antihemoroidal.

Acest ceai reglează funcțiile intestinului prin coaja de crușin, care are un efect laxativ.

Florile de coada-șoricelului au proprietăți antiseptice și hemostatice, ajutînd prin aceasta la oprirea hemoragiilor provocate prin ruperea vaselor de sînge în timpul scaunului. În același timp, principiile active din această plantă au și o acțiune calmantă asupra durerilor provocate de hemoroizi.

CEAI TONIC APERITIV

Formula :

Rădăcină de ghințură — Rizomi de obligeană — Schinel — Țintaură — Pelin — Măceșe — Coriandru

În anemii, convalescență, debilitate, lipsa poftei de mîncare, se recomandă un ceai tonic aperitiv preparat din diferite plante medicinale și aromatice. Substanțele amare din aceste plante prin receptorii gustativi aflați în gură excită mucoasa stomacului, mărind secreția gastrică și prin aceasta, stimulînd pofta de mîncare.

Produsele amare au un efect pozitiv asupra mobilității intestinului și secreției pancreasului. Creșterea acidității sucului gastric influențează dezvoltarea florei bacteriene îmbunătățind astfel asimilarea și digerarea alimentelor.

În formula acestui ceai intră schinelul, țintaura, pelinul, ghințura, plante recunoscute ca tonice amare. Fructele de măceș, prin conținutul în vitamine, zahăr și acizi organici, măresc calitatea ceaiului, iar fructele de coriandru și obligeana îi dau o aromă plăcută și măresc fluxul salivar.

Pentru a se obține efectul dorit, ceaiul se va lua cu o jumătate de oră înaintea meselor principale.

Din acest amestec de plante se poate prepara și un bun vin tonic.

Afecțiuni ale aparatului circulator

CEAI ÎMPOTRIVA TULBURĂRILOR CARDIACE

Formula :

Flori de tei — Frunze și flori de pădu-
cel — Rădăcină de odolean — Talpa-
giștei — Mentă

Inima este organul central care alimentează cu sânge corpul omenesc. Ea este în directă legătură cu întreg sistemul nervos. Supărările și emoțiile provoacă o accelerare a pulsațiilor inimii și o creștere a presiunii sîngelui. Repetarea lor duce la slăbirea inimii, palpitații, stări de oboseală, paloare etc. Bolnavul de inimă trebuie să se prezinte imediat la medic.

Pentru completarea tratamentului prescris de medic, se recomandă un ceai în compoziția căruia intră plante medicinale ca : păducelul, talpa-giștei, odoleanul, care datorită compoziției lor chimice au însușirea de a regla circulația sîngelui și calma stările de surescitare nervoasă. Menta și florile de tei, pe lângă acțiunea lor antiseptică, ajută la calmarea spasmului mușchiului cardiac și dau un gust plăcut ceaiului.

Ceaiul se bea ori de cîte ori se simte nevoia, mai ales seara la culcare.

TABLETE : „FOLIUM DIGITALIS PURPUREAE”

Dintre medicamentele întăritoare ale inimii (tonicardiace) cele mai întrebuintate sînt preparatele obținute din frunzele de degețel-roșu — Folium Digitalis purpureae. Se preferă tabletele (preparate din frunze sub formă de pulbere), deoarece bolnavului i se administrează pe cale bucală totalitatea substanțelor active aflate în aceste frunze. Pe lângă principii active de natură glucozidică, cu acțiune precisă asupra inimii, frunzele mai conțin glucozizi cu caracter de saponine, care au rolul de a solubiliza glucozizii cardio-activi, mărindu-le puterea de absorbție și deci, efectul terapeutic.

Principiile active din digitală se elimină greu din organism, prezentînd fenomenul de acumulare pe mușchiul cardiac. Pentru acest motiv, tabletele de digitală se iau numai cu avizul și sub controlul medicului.

Afecțiuni ale sistemului nervos

CEAI CALMANT

Formula :

Conuri de hamei — Flori de tei —
Fructe de păducel — Rădăcină de odo-
lean — Talpa-giștei

Tulburările nervoase se datoresc în general surmenajului, emoțiilor puternice și repetate etc.

Printr-o viață ordonată, aceste stări pot fi înlăturate. Un ceai calmant va contribui la crearea unei stări de liniște.

Plantele medicinale ca odoleanul și talpa-giștei aduc o echilibrare și calmare a sistemului nervos. Fructele de păducel completează acțiunea celorlalte plante, reglînd bătăile inimii. Florile de tei și conurile de hamei întregesc acțiunea terapeutică a celorlalte plante, producînd o stare de liniște a întregului organism.

La nevoie se bea cîte o ceașcă cu ceai cald.

CEAI SEDATIV

Formula :

Flori de tei — Rădăcină de odolean —
Capsule de mac — Conuri de hamei —
Sovîrv — Talpa-giștei

Uneori, stările nervoase sînt însoțite de insomnii. Contra acestor insomnii se recomandă ceaiul sedativ, care datorită principiilor active din rădăcina de valeriană, talpa-giștei, florilor de tei și conurilor de hamei calmează surescitările nervoase, iar prin capsulele de mac, care au o acțiune hipnotică, aduce un somn liniștitor.

Uleiurile volatile din florile de tei, sovîrv și valeriană imprimă ceaiului însușiri antiseptice, micșorează excitabilitatea centrilor nervoși, favorizînd apariția somnului.

Se recomandă ca ceaiul să se bea seara la culcare.

Afecțiuni ale articulațiilor

CEAI ANTIREUMATIC

Formula :

Frunze de frasin — Frunze de mestecăn — Flori de soc — Fructe de ienupăr — Teci de fasole — Coajă de salcie — Coadă-calului

Reumatismul este o boală care afectează încheieturile și uneori musculatura corpului, manifestându-se prin dureri mari. Consultarea medicului este absolut necesară pentru a stabili cauzele care provoacă reumatismul și tratamentul necesar.

Plantele medicinale își spun și ele cuvântul în completarea tratamentului indicat de medic. Prin diureza pe care o produc, frunzele de mestecăn, fructele de ienupăr, coada-calului, tecile de fasole fac să se elimine o parte din toxinele ce întrețin focarele reumatismului. Florile de soc, prin efectul lor sudorific, completează acțiunea de dezintoxicare a corpului. Coaja de salcie, datorită derivaților salicilici pe care-i conține, diminuează febra și are o acțiune antinevralgică.

Se recomandă a se bea trei ceaiuri calde pe zi.

Afecțiuni ale aparatului endocrino-vegetativ

CEAI DIETETIC

Formula :

Frunze de afin — Frunze de dud —
Frunze de nuc — Teci de fasole —
Mentă — Păpădie

Diabetul zaharat este o boală care se datorează fie unei supraalimentații îndelungate cu hidrocarbonate (dulciuri, făinoase), fie eredității, fie unei boli grave sau unor tulburări digestive completate cu o insuficiență renală funcțională, cu o permeabilitate crescută pentru zahăr.

Ceaiul dietetic completează tratamentul și regimul indicat de medic. Prin cura făcută cu acest ceai, se urmărește o ameliorare a schimburilor nutritive, dispariția zahărului din urină și revenirea la normal a funcțiunii pancreasului.

Frunzele de afin, dud, nuc și tecile de fasole ce intră în compoziția acestui ceai fac să scadă zahărul din sînge, influențînd favorabil diabetul zaharat. Menta și păpădia măresc secreția bilei, care contribuie la activarea digestiei și reglarea schimburilor nutritive.

Se beau două-trei ceaiuri pe zi, îndulcite cu zaharină.

Afecțiuni ale aparatului uro-genital

CEAI DIURETIC

Formulele :

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none">1. Flori de albăstrele — Frunze de mesteacăn — Frunze de merișor — Mătase de porumb — Rădăcină de osulepurelui — Rizomi de pir — Semințe de măceșe — Coadă-calului2. Zămoșită — Codite de cireșe — Mătase de porumb — Coadă-calului — Coadă-șoricelului |
|--|

Rinichiul are rolul de a curăța sîngele de toate resturile nefolositoare sau toxice organismului. Eliminarea lor se face prin urină. Îmbolnăvirea rinichilor duce la alterarea funcțiunilor întregului organism.

Ceaiul diuretic, prin compoziția sa, vine să completeze tratamentul medical. Astfel, frunzele de merișor, datorită unui principiu activ, arbutina, au o acțiune antiseptică, oprind dezvoltarea microbilor care dau fenomene de cistită. Frunzele de mesteacăn și coada-calului, prin uleiul volatil și saponine, excită epiteliul renal, mărind cantitatea de urină în 24 de ore.

Rizomul de pir este un bun diuretic, datorită zaharurilor, sărurilor de potasiu și saponinei. Celelalte plante, ca mătasea de porumb, florile de albăstrele și semințele de măceșe, completează acțiunea diuretică a ceaiului.

Formula 2 preia o parte din plantele primei formule și le completează cu iarba de zămoșită la care cercetările mai noi au demonstrat o acțiune net diuretică și calmantă. Coditele de

cireșe măresc diureza, iar coada-șoricelului, prin bogăția sa în azulen, imprimă ceaiului proprietăți puternic antiseptice.

Cu aceste ceaiuri se face o cură mai îndelungată alternând ambele formule. Se beau 2—3 ceaiuri călduțe pe zi.

Afecțiuni ale căilor biliare

CEAI HEPATIC

Formula :

Coajă de crușin — Flori de coada-șoricelului — Frunze de mentă — Fructe de măceș — Mătase de porumb — Rădăcină de păpădie — Turiță-mare — Rostopască — Volbură — Sunătoare

Printre funcțiunile pe care le are ficatul este și aceea de a înlesni eliminarea fierei (secreția biliară), ușurând astfel digestia (mistuirea) grăsimilor. Inflamarea vezicii biliare dă naștere la o serie de perturbări în organism, printre care și formarea de calculi (pietre) care duc la boala numită litiază biliară. În acest caz, ficatul se mărește și devine dureros.

În boli de ficat, pe lângă regimul și tratamentul indicat de medic, se recomandă să se bea ceai hepatic. Ceaiul acesta are proprietatea de a mări secreția bilei, ușurând și micșorând volumul ficatului, de a calma durerile etc. Coada-șoricelului, datorită uleiului volatil, acționează ca bactericid și antiinflamator, iar principiul amar din această plantă stimulează secreția vezicii biliare și a sucurilor gastrice. În același timp, calmează spasmele care provoacă durerea. Sunătoarea are acțiune antiseptică și descongectivă. Fructele de măceș și mătasea de porumb, pe lângă activarea secreției bilei, măresc diureza, eliminând toxinele formate la nivelul ficatului. Turiță-mare și păpădia completează acțiunea celorlalte plante, favorizând eliminarea secreției biliare. Coaja de crușin și volbura măresc contracția mușchilor stomacului și ai intestinelor, provocând o ușoară purgație care duce la diminuarea volumului ficatului, prin excitarea bilei. Menta și rostopasca, prin proprietățile lor antiseptice și antispasmodice, reduc inflamațiile și calmează colicile hepatice.

Se beau două-trei ceaiuri calde pe zi, dintre care unul dimineața pe stomacul gol.

Afecțiuni ale pielii

CEAI DEPURATIV

Formula :

Flori de soc — Cicoare — Păpădie —
Trei-frați-pătați

În afecțiunile pielii, manifestate prin apariția de coșuri, furuncule sau eczeme, se recomandă ceaiul depurativ, care are rolul de a produce o activare a circulației sîngelui.

Plantele ce intră în componența acestui ceai au proprietatea de a elimina toxinele din corp, formate la nivelul ficatului și rinichilor. Cicoarea și păpădia măresc secreția bilei, contribuind astfel la normalizarea digestiei. Trei-frați-pătați, prin compoziția lor chimică, au o puternică acțiune depurativă. Florile de soc măresc transpirația și activează diureza, ajutînd la eliminarea toxinelor din corp.

O cură cu acest ceai se recomandă și persoanelor care suferă de obezitate.

Se beau două-trei ceaiuri pe zi.

AROMATIZANT PENTRU BĂI

Formula :

Flori de gălbenele — Flori de levăn-
țică — Flori de sulfină — Muguri de
pin — Muguri de plop — Rizomi de
stînjene — Busuiocul-cerbilor — Sovîr

Plantele care intră în formula aromatizantului au ca principiu de bază uleiul volatil.

Pe lîngă acțiunea aromatizantă, sulfina, levănțica, busuiocul-cerbilor, sovîrvul, stînjenele, mugurii de pin și plop mai au proprietăți antiseptice și bactericide, diminuînd flora microbiană ce întreține unele răni purulente. Florile de gălbenele au acțiune cicatrizantă și calmantă. Mugurii de plop și cei de pin, prin rășinile ce le conțin, se folosesc ca antiseptic, astringent în hemo-roizi, răni dureroase, ulceratii și diferite boli ale pielii.

Băile cu acest aromatizant, pe lîngă acțiunea de a crea corpului o stare de liniștire, prin activarea circulației sîngelui, pot combate și vindeca anumite afecțiuni ale pielii.

SIROP DE MĂCEȘE

Fructele de măceș, materie primă care stă la baza preparării siropului, conțin vitamina C, β -caroten sau provitamina A, vitamina P, zaharuri, acizii citric și malic.

Prin aceste substanțe chimice, siropul de măceșe contribuie la reglarea proceselor vitale în organismul omului. Astfel, prin vitamina C ajută la consolidarea legăturilor între celule, evitând producerea hemoragiilor, consolidează sistemul osos prin fixarea calciului din alimente, sporește rezistența organismului în bolile infecțioase. În astenie (oboseală) produce o stare de înviorare, în anemii mărește cantitatea de globule roșii, ajută la formarea dentiției la copii și la evitarea cariilor dentare. Cu toate că fructele de măceș conțin cantități foarte mici din vitamina A, totuși, în cadrul complexului vitaminic din sirop, ea își menține rolul de a echilibra funcțiile organice. Vitamina P contribuie la menținerea permeabilității normale a vaselor de sînge. Ea este un activant al vitaminei C, necesară funcționării normale a circulației sîngelui.

Întregul complex de vitamine, precum și ceilalți componenți ai fructelor fac ca siropul de măceșe să nu fie numai o simplă băutură răcoritoare și plăcută la gust, ci și un bun tonic și reconfortant al organismului. Cercetările recente au arătat că preparatele din fructe de măceș sînt recomandate și în boli de ficat.

Siropul se folosește de obicei cu apă, sifon sau apă minerală și în diferite preparate alimentare.

FLORITEN

Plantele medicinale și aromatice, datorită compoziției lor chimice destul de variată, sînt folosite și pentru întreținerea frumuseții.

În acest scop, s-au pus la îndemîna publicului două formule de mască cosmetică pentru față, una pentru ten uscat și alta pentru ten gras cu denumirea de Floriten.

Floriten 1 :

Flori de levănțică

Flori de mușețel

Flori de nalbă

X

Amidon

Floriten 2 :

Flori de levănțică

Flori de mușețel

Coada-racului

Răchitan

X

Amidon

Florile de mușețel, datorită uleiului volatil și în special azulenei, au o acțiune calmantă, dezinfectantă și antiinflamatoare, făcând ca țesutul celular să elibereze o cantitate de histamină care produce o desensibilizare a organismului. În acest mod se explică însușirea preparatelor de mușețel în diferite afecțiuni ale pielii, conjunctivite, eczeme, acnee etc. Compușii flavonici din florile de mușețel, pe lângă proprietăți antiseptice, au și o acțiune calmantă.

Florile de levănțică, pe lângă aroma plăcută pe care o dau produsului, au și proprietăți antiseptice locale și ușor calmante.

Tenul uscat necesită substanțe cu acțiune emolientă, care să contribuie la catifelarea pielii. Pentru acest motiv, în formula produsului „Floriten 1” s-au introdus florile de nalbă, care datorită mucilagiilor au proprietăți emoliente.

Pentru tenul gras, seboreic, cu porii dilatați, se cere folosirea de substanțe cu acțiune astringentă. „Floriten 2”, prin plantele coada-racului și răchitan, bogate în tanin, satisface această necesitate. Pe lângă acest principiu activ, plantele mai conțin derivați flavonici, care imprimă produsului cosmetic o acțiune calmantă și antiseptică.

În ambele formule s-a introdus amidon, care în amestec cu apa și plantele dă o pastă uniformă.

Cele două preparate cosmetice activează circulația periferică a pielii, înviorează și aduc o destindere tenului, regenerează țesuturile, atenuează ridurile, contribuind astfel la menținerea frumuseții.

INDEX TERAPEUTIC

A. Medicația fitoterapeutică

1. ANTIHELMINTICE (viermi intestinali) :

afin, anason, cimbrisor, coada-șoricelului, coriandru, crușin, dud, ghințură, iarbă-mare, măceș, pelin, săpunariță.

2. AMIPROTOZOARE (Trichomonas) :

gălbenele, hamei.

3. ANTISEPTICE ȘI DEZINFECTANTE :

coada-calului, coada-racului, coada-șoricelului, cimbrisor, fenicul, isop, levănțică, merisor, mușetel, pin, plop, răchitan, roiniță, salvie, sunătoare, sulfină.

B. Medicația sistemului nervos

1. SEDATIVE GENERALE (calmante) :

cimbrisor, hamei, levănțică, obligeană, odolean, păducel, roiniță, talpa-gîștei, tei.

C. Medicația de echilibrare metabolică

1. ANTIDIABETICE :

afin, anghinare, brusture, cerențel, dud, fasole, nuc, salvie, urzică.

2. ANTIGUTOASE :

cimbrisor, coada-calului, frag, frasin, hamei, iarbă-mare, ienupăr, merisor, mestecăn, păpădie, pir, porumb, salcie, soc, troscot, urzică, urzică-moartă.

3. ANTIREUMATISMALE :

cătină, cimbrisor, coada-racului coada-calului, frasin, hamei, iarbă-mare, ienupăr, merisor, mestecăn, muștar-negru, muguri de plop, osul-iepurelui, păpădie, porumb, pir, salcie, troscot, turiță-mare, urzică.

4. VITAMINIZANTE :

cătină, ciuboțica-cucului, măceș, urzică.

5. OBEZITATE :

crușin, mur, osul-iepurelui, păpădie, porumb, soc, urzică.

D. Medicația aparatului cardiovascular

1. HIPOTENSIVE :

anghinare, isop, măceș, păducel, sulfină, talpa-gîștei, vîsc.

2. TONIC-CARDIACE :

anghinare, fasole, odolean, talpa-gîștei.

E. Medicația aparatului hematopoetic

1. HEMOSTATICE :

cerențel, coada-racului, coada-șoricelului, pătlagină, plop, porumbar, porumb, răchitan, salcie, tătăneasă, traista-ciobanului, urzică.

2. DEPURATIVE :

cicoare, dud, izmă-bună, mesteacăn, osul-iepurelui, păpădie, porumbar, trei-frați-pătați.

F. Medicația aparatului respirator

1. ANTIBRONȘITICE :

anason, cimbrisor, ciuboțica-cucului, coada-șoricelului, gutui, ienupăr, isop, lumînărică, mac-de-cîmp, muguri de plop, mușchi-de-piatră, nalbă, osul-iepurelui, pătlagină, pin, pir, plămîărică, podbal, soc, sovîrv, tătăneasă, tei, trei-frați-pătați, unguraș, urzică, urzică-moartă.

2. EMOLIENTE :

in, lumînărică, mușchi-de-piatră, nalbă, pătlagină, podbal, tătăneasă, tei, urzică-moartă.

3. EXPECTORANTE :

chimen, cimbrisor, ciuboțica-cucului, coada-calului, fenicul, iarbă-mare, isop, lemn-dulce, lumînărică, muguri-de-plop, osul-iepurelui, pătlagină, plămîărică, podbal, săpunăriță, scai-vînăt, sovîrv, sulfină, tătăneasă, trei-frați-pătați, unguraș, urzică-moartă.

4. TUSIGENE :

cimbrisor, ciuboțica-cucului, coada-șoricelului, fenicul, gutui, iarbă-mare, mac-de-cîmp, mușchi-de-piatră, nalbă, pătlagină, pin, plămîărică, podbal, porumbar, rostopască, scai-vînăt, sovîrv, tătăneasă, tei, unguraș, vîsc.

5. ANTI-ASTMATICE :

cimbrisor, fenicul, iarbă-mare, isop, mușetel, odolean, pătlagină, podbal, sovîrv, talpa-gîștei, unguraș, vîsc.

6. SUDORIFICE :

brusture, ciuboțica-cucului, ienupăr, isop.

7. ANTISUDORIFICE :

nuc, salvie, stejar.

G. Medicația aparatului digestiv

1. **EXCITANTE AMARE** (aperitive) :
albăstrele, anghinare, coada-șoricelului, ghințură, hamei, isop, mușchi-de-piatră, obligeană, pelin, schinel, țintaură, unguraș.
2. **ANTIULCEROASE** :
coada-calului, găbenele, lemn-dulce, mușetel, pătlagină, plămînică, sunătoare, tătăneasă.
3. **ANTIACIDE** (hiperaciditate) :
coada-calului, salcîm, zmeur.
4. **ANTIEMETICE** (antivomitiv) :
iz mă-bună, mușchi-de-piatră, odolean, pelin, roiniță.
5. **ABSORBANTE** (carminative) :
afin, anason, chimen, coada-șoricelului, coriandru, fenicul, măghiran, mușetel, obligeană, roiniță, salvie.
6. **ANTIHEMOROIDALE** :
afin, anghinare, cerențel, coada-șoricelului, mușetel, nalbă, salcie, stejar, tătăneasă, urzică.
7. **COLAGOGE** (măresc secreția biliară) :
anghinare, brusture, cicoare, coada-șoricelului, crușîn, găbenele, ghințură, hamei, iarbă-mare, iz mă-bună, levănțică, măceș, mușetel, mușchi-de-piatră, roiniță, păpădie, pir, porumb, rostopască, salvie, schinel, sunătoare, tei, țintaură, sulfină, turiță-mare, unguraș, volbură.
8. **LAXATIV-PURGATIVE** :
cătină, cicoare, crușîn, in, muștar-alb, porumbar, soc, volbură.
9. **ANTISPASTICE INTESTINALE** (colici) :
anason, chimen, coada-racului, coada-șoricelului, fenicul, iz mă-bună, măghiran, mușetel, obligeană, odolean, roiniță, sulfină.
10. **DEZINFECTANTE INTESTINALE** (colite) :
anghinare, cimbrisor, coada-șoricelului, in, măceș, mur, mușetel, nalbă, sunătoare, urzică-moartă.
11. **ANTIDIAREICE** :
afin, albăstrele, cătină, codițe de cireșe, frag, gutui, iz mă-bună, pătlagină, mur, mușetel, nuc, plămînică, porumbar, răchitan, roiniță, stejar, sunătoare, tătăneasă, traista-ciobanului, trandafir, troscot, turiță-mare, unguraș, urzică, zmeur.
12. **STOMAHICE** :
anason, cerențel, cicoare, cimbrisor, coada-șoricelului, coriandru, fenicul, ghințură, hamei, iarbă-mare, ienupăr, isop, măghiran, mur, mușchi-de-piatră, mușetel, muștar-alb, obligeană, pelin, porumbar, roiniță, salcîm, schinel, sovîrv, talpa-gîștei, țintaură, unguraș, urzică.

13. INFLAMAȚII BUCO-FARINGIENE :

a) abcese dentare :

cerențel, coada-șoricelului, mușețel, nalbă, salvie, sulfină, tătăneasă ;

b) gingivite :

cerențel, coada-racului, mur, nuc, salcie, sulfină, salvie, sunătoare, trandafir ;

c) amigdalite :

cerențel, mur, nalbă, salvie, tei.

14. GALACTOGOGE (excitarea secreției lactate) :

anason, chimen, fenicul, soc.

H. Medicația aparatului uro-genital

1. DIURETICE :

afin, albăstrele, anason, anghinare, brusture, chimen, cireș, ciuboțica-cucului, coada-calului, dud, fasole, fenicul, frag, frasin, iarbă-mare, hamei, ienupăr, lemn-dulce, levănțică, măceș, măghiran, merișor, mestecăn, muguri de plop, osul-iepurelui, păpădie, pin, pir, plămînică, porumbar, porumb, săpunariță, scai-vînăt, soc, sulfină, tei, traista-ciobanului, trei-frați-pătați, urzică.

2. ANTILEUCOREICE :

coada-racului, gălbenele, mușețel, nalbă, nuc, stejar, urzică-moartă.

3. LITIAZĂ RENALĂ :

coada-racului, in, măceș, izmă-bună, mestecăn, osul-iepurelui, porumb, turiță-mare, urzică.

4. DEZINFECTANTE URINARE :

fasole, in, merișor, mușețel, nalbă, osul-iepurelui, muguri de plop, pir, plămînică, porumb, soc.

5. ANTIDISMENOREICE :

cerențel, coada-racului, coada-șoricelului, gălbenele, mușețel, porumbar, salvie, talpa-gîștei, traista-ciobanului, urzică.

I. Medicația dermatologică

1. ACNEE (coșuri) :

brusture, cicoare, fasole, gălbenele, trei-frați-pătați.

2. ARSURI :

coada-șoricelului, gălbenele, in, mușețel, plop, schinel, sunătoare, tătăneasă.

3. CICATRIZANTE :

ciuboțica-cucului, coada-racului, gălbenele, isop, levănțică, pătlagină, pin, plămînică, nalbă, plop, răchitan, roiniță, rostopască, salcie, sunătoare, tătăneasă, talpa-gîștei, troscot, unguraș.

4. ECZEME :

coada-șoricelului, fasole, gălbenele, mesteacăn, mușetel, nuc, păpădie, săpunariță, trei-frați-pătați.

5. FURUNCULOZE :

brusture, cicoare, coada-calului, in, mușetel, nalbă, săpunariță, soc, sulfină, tătăneasă, trei-frați-pătați, volbură.

6. ULCERAȚII :

ciuboțica-cucului, coada-calului, coada-șoricelului, cerențel, gălbenele, iarbă-mare, mușetel, nuc, nalbă, răchitan, roiniță, salvie, schinel, săpunariță, stejar, sulfină, talpa-gîștei, tătăneasă, țintaură, unguraș, urzică, urzică-moartă.

7. TONICE CAPILARE :

mesteacăn, mușetel, brusture, urzică.

8. DEGERĂTURI :

gălbenele, schinel, stejar.

J. Medicația oftalmologică

1. DEZINFECTANTE OCULARE :

albăstrele, fenicul, gălbenele, mușetel, nalbă, nuc, sulfină, tei, trandafir.

INDEX

alfabetic cu denumirile populare ale plantelor medicinale

	<u>Pag.</u>		<u>Pag.</u>
Afin	15	Cătușnică-sălbatică	116
Agud	37	Cerențel	23
Alămîior	46	Cetină	49
Albăstrele	16, 111	Chimen	25
Albei	83	Chimen-dulce	39
Alunele	33	Chifăr	82
Amură	62	Chir	83
Anaperi	49	Cîrligei-pătați	111
Anghinare	18	Cicoare	26
Anglicel	29	Cimbrisor	27
Anason	17	Cimbrisor-de-cîmp	27
Anason-dulce	39	Cimbrul-de-cultură	27
Anason-nemțesc	39	Cione	105
Archiș	49	Ciorînglav	54
Arnica	20	Cireș	29
Asudul-calului	76, 95	Cirici	37
Barba-împăratului	111	Ciuboțica-cucului	29
Barba-sasului	31	Ciuin-alb	97
Barba-ursului	31	Ciuin roșu	96
Bălțătură	116	Coadă-boului	56
Brădișor	31	Coadă-calului	31
Broască	100	Coadă-leului	105
Brustur	21	Coadă-lupului	56
Buruiană-de-friguri	109	Coadă-mielului	56
Busuiocul-stupului	90	Coadă-mînzului	31
Cacadîr	57	Coadă-racului	32, 113
Calce-mare	92	Coadă-șoricelului	33
Calm	73	Coadă-vacii	56
Carul-pădurilor	20	Cocăzar-de-munte	60
Carul-zînelor	20	Codîie	31
Caș	70	Colăceii-babei	70
Cașul-popii	70	Coleandru	34
Catifelute	111	Coriandru	34
Călbășoară	90	Corobățică	16
Călinică	42	Corovatică	56
Cătină	22		
Cătină-albă	22		

	Pag.
Coțobrel	87
Crăsci	35
Creasta-cocoșului	105
Crînceș	23
Crucea voinicului	92
Crușin	35
Cucuruz	89
Cuișoriță	23
Cujdă	20
Cuscrișor	84
Dîrmotin	76
Dințură	44
Doi-frați	44
Dost	100
Dud	37
Ențură	44
Fasole	38
Fenicul	39
Fierea-pămîntului	114
Filimică	42
Fincen	39
Finior	49
Floare-de-friguri	114
Floare-de-săpun	95
Floarea-călugărului	95
Floarea-grîului	16
Floarea-paiului	16
Floarea-stupilor	90
Florile-zinelor	90
Flori-albe	95
Frag	40
Frăgar	37
Frasin	41
Frigurică	114
Gălbenare-de-germe	113
Gălbenele	42
Gherghin	77
Ghințură	44
Ghioc	16
Gipsariță	97
Gușa-găinii	111
Gușa-porumbelului	78
Gutui	46
Hamei	46
Hanus	39
Hericică	112
Iagod	37
Ialovăț	49

	Pag.
Iarbă-de-cositor	31
Iarbă-de-negi	92
Iarbă-de-piatră	102
Iarba-lui-Tatin	106
Iarbă-dulce	54
Iarbă-băloasă	106
Iarbă-flocoasă	105
Iarba-gîștelor	32
Iarbă-mare	47
Iarba-pisicii	74
Iarba-rîndunelii	92
Iarba-roilor	90
Ienupăr	49
In	50
Ințură	44
Ipcărige	95
Ipsoriță	97
Isop	52
Izmă-bună	52
Jebghiu-de-munte	63
Jep	82
Jireapăn	49
Jneapăn	49
Lacrimile-Elenei	47
Lămîioară	27
Lăpuc	21
Lemn-cînesc	35
Lemn-dulce	54
Lemnîie	90
Leușteanul-muntelui	113
Levăntică	55
Limba-oii	79
Lipan	21
Luciu	82
Luminărică	56
Lumînărică-albastră	44
Lumînărica-pămîntului	44
Mac-de-cîmp	57
Mac-iepuresc	57
Mac-roșu	57
Mac-sălbatic	57
Măcuț	57
Măceș	57
Măghiran	59
Mălagă	70
Mama-ploii	79
Mărăcine	87

	Pag.
Mărăcine-alb	77
Mătăcină	90
Mătricea	65
Măturice	16
Merișor	60
Mesteacăn	61
Micșunele	111
Mierea-ursului	84
Mintă	52
Mintă-turcească	90
Milot	100
Molotru-galben	102
Molură	39
Morună	65
Mur	62
Mur-negru	62
Mură	37
Mușețel	65
Mușchi-creț	63
Mușchi-de-munte	63
Mușchi-de-piatră	63
Muștar-alb	68
Muștar-negru	68
Nalbă	70
Nalbă-albă	70
Nalbă-de-cultură	70
Nalbă-de-grădină	70
Nalbă-mare	70
Nalbă-măruntă	70
Nalbă-mică	70
Nalbă-de-pădure	70
Nalbă-roșie	70
Negelarită	92
Nuc	72
Obligeană	73
Ochincea	44
Ochiul-boului	47
Ochi-galbeni	42
Odogaci	95
Odolean	74
Oman	47
Osul-iepurelui	76
Păducel	77
Panseluțe-de-cîmp	111
Păpădie	78
Păpăruie	57

	Pag.
Papă-lungă	78
Păpușoi	89
Părăsita-găinilor	78
Părul-porcului	31
Paștele-calului	109
Pătlagină	79
Pațachină	35
Pelin	81
Piciorul caprei	111
Pin	82
Pir	83
Platagină	79
Plămînică	84
Pleoscăniță	92
Plop	85
Podbal	86
Podbal-de-munte	20
Pojarniță	103
Porumb	89
Porumbar	87
Potroacă	114
Prescură	32
Punga-popii	109
Pungulița-păstorului	109
Punguliță	109
Răchitan	90
Rădăcină-dulce	54
Răgălie	83
Ridichioară	23
Rochița-rîndunicii	121
Roiniță	90
Roiște	90
Romaniță	65
Roșioară	42
Rostopască	92
Rug	57
Rug-de-munte	62, 122
Rujă	57
Rujalină	70
Rujuliță	42
Salcîm	94
Salcie	93
Salvie	94
Sălăștioară	76
Săpunariță	95
Săpunul-calului	95

	Pag.
Săpunul-popii	95
Sărpunel	27
Scai-vînăt	97
Schinduf	27
Schinel	98
Scînteuță-de-friguri	114
Scrîntioare	32
Scorombar	87
Secară-de-grădină	39
Secărică	25
Smirdar	60
Soc	99
Somnișor	105
Sorcoji	37
Sorocină	33
Sovîrv	100
Speribană	73
Speribană tărcată	73
Spetează	73
Spetează-pestriță	73
Spetează-tărcată	73
Spin	87
Spin-vînăt	97
Sporiș	112
Stejar	101
Sudoare	84
Sudoarea-calului	76
Sudoarea-capului	76
Sufulf	102
Sufulg	102
Sugel-alb	119
Sulcină	102
Sulfină	102
Sunătoare	103
Tăietură	44
Talpa-giștei	105
Tămîioară sălbatică	111
Tășculiță	109
Tătăneasă	106
Tei	108
Tei-alb	108
Tei-argintiu	108
Tei cu frunza mare	108

	Pag.
Tei-pădureț	108
Tei-pucios	108
Tei-roșu	108
Tîrn	87
Tîrsoacă	112
Timian	27
Timișor	27
Toporaș	111
Trandafir	110
Trandafir-negru	70
Trandafir-sălbatic	57
Trandafir-de-Damasc	110
Trandafir-de-dulceață	110
Trandafir-de-lună	110
Trestie-mirositoare	73
Trei-frați-pătați	111
Trifoi-mare	102
Traista-ciobanului	109
Troscot	112
Troscotel	112
Troscovă	112
Turicioară	113
Turiță-mare	113
Turtel	49
Țintaură	114
Țița-oii	29
Țița-vacii	29
Unguraș	116
Urzică	117
Urzică-creață	119
Urzică-moartă	119
Valeriană	74
Vinețele	16
Vișin	29
Visc	120
Volbură	121
Voronic	116
Zburătoare-bărbătească	90
Zetin	82
Zglăvoc	16
Zmeur	122

INDEX

alfabetic cu denumirile științifice (latinești) ale plantelor medicinale

	<u>Pag.</u>		<u>Pag.</u>
Achilea millefolium . . .	33	Fraxinus excelsior . . .	41
Acorus calamus . . .	73	Gentiana asclepiadea . . .	44
Agrimonia eupatoria . . .	113	Gentiana lutea . . .	44
Agropyrum repens . . .	83	Gentiana punctata . . .	44
Althaea officinalis . . .	70	Geum urbanum . . .	23
Althaea rosea . . .	70	Glycyrrhiza glabra . . .	54
Arctium lappa . . .	21	Gypsophila paniculata . . .	95
Arnica montana . . .	20	Hippophaë rhamnoides . . .	22
Artemisia absinthium . . .	81	Humulus lupulus . . .	46
Betula verrucosa . . .	61	Hypericum perforatum . . .	103
Brassica nigra . . .	68	Hyssopus officinalis . . .	52
Calendula officinalis . . .	42	Inula helenium . . .	47
Capsella bursa pastoris . . .	109	Juglans regia . . .	72
Carum carvi . . .	25	Juniperus communis . . .	49
Centaurea cyanus . . .	16	Lamium album . . .	119
Centaureum umbellatum . . .	114	Lavandula angustifolia . . .	55
Cerasus avium . . .	29	Leonurus cardiaca . . .	105
Cerasus vulgaris . . .	29	Linum usitatissimum . . .	50
Cetraria islandica . . .	63	Lythrum salicaria . . .	90
Chelidonium majus . . .	92	Majorana hortensis . . .	59
Cichorium intybus . . .	26	Malva glabra . . .	70
Cnicus benedictus . . .	98	Malva neglecta . . .	70
Convolvulus arvensis . . .	121	Malva silvestris . . .	70
Coriandrum sativum . . .	34	Marrubium vulgare . . .	116
Crataegus monogyna . . .	77	Matricaria chamomilla . . .	65
Crataegus oxyacantha . . .	77	Melilotus officinalis . . .	102
Cynara scolymus . . .	18	Melissa officinalis . . .	90
Cydonia oblonga . . .	46	Mentha piperita . . .	52
Equisetum arvense . . .	31	Morus alba . . .	37
Eryngium planum . . .	97	Morus nigra . . .	37
Foeniculum vulgare . . .	39	Ononis spinosa . . .	76
Fragaria vesca . . .	40		

	<u>Pag.</u>		<u>Pag.</u>
Origanum vulgare . . .	100	Salix alba	93
Papaver rhoeas	57	Salix fragilis	93
Phaseolus vulgaris . . .	38	Salix purpurea	93
Pimpinella anisum . . .	17	Salvia officinalis	94
Pinus montana	82	Sambucus nigra	99
Pinus silvestris	82	Saponaria officinalis . . .	95
Plantago lanceolata . . .	79	Sinapis alba	68
Plantago major	79	Symphytum officinale . . .	106
Plantago media	79	Taraxacum officinale . . .	78
Polygonum aviculare . . .	112	Thymus serpyllum	27
Populus nigra	85	Thymus vulgaris	27
Potentilla anserina . . .	32	Tilia cordata	108
Primula elatior	29	Tilia platyphyllos	108
Primula officinalis . . .	29	Tilia tomentosa	108
Prunus spinosa	87	Tussilago farfara	86
Pulmonaria officinalis . .	84	Urtica dioica	117
Quercus robur	101	Vaccinium myrtillus	15
Quercus petraea	101	Vaccinium vitis idaea . . .	60
Quercus sessiliflora . . .	101	Valeriana officinalis . . .	74
Rhamnus frangula	35	Verbascum phlomoides . . .	56
Robinia pseudacacia . . .	94	Verbascum thapsiforme . . .	56
Rosa canina	57	Viola arvensis	111
Rosa centifolia	110	Viola tricolor	111
Rosa damascena	110	Viscum album	120
Rubus fruticosus	62	Zea mays	89
Rubus idaeus	122		

BIBLIOGRAFIE

- ALBULESCU D., LAZĂR M. — Identificarea și dozarea alantoiniei în planta *Pulmonaria officinalis* L. *Farmacia* 8, 1964.
- ALBULESCU D., MIHELE D., FORSTNER S. — Contribuții la studiul farmacognostic al unor specii indigene de *Pulmonaria*. *Farmacia* 2, 1969.
- ALBULESCU D., MIHELE D. — Contribuții la studiul farmacognostic al produselor *Herba Anserinae* și *Herba Agrimoniae*. *Farmacia* 9, 1969.
- ADAM L., HICKEL I. — Date privind utilizarea frunzelor de *Primula* ca drog indigen bogat în vitamina C. *Revista medicală*, tom. III, 3, 1957.
- BELCOT EM. — Formularul preparatelor galenice. București, 1946.
- BENIGNI R., CAPRA C., CATTORINI P. E. — *Piante medicinale, chimica, farmacologica e terapia*. Milano, 1964.
- BRAUNER R., HERMAN GH., GHEORGHIU A., MACEDONESCU-MICHELL I. — Cercetări farmacologice și clinice asupra alcaloizilor din *Chelidonium majus* L. un succedaneu al papaverinei. *Farmacia* 3, 1955.
- BRUNEA E. — Despre fitoncide. *Farmacia* 4, 1956.
- CIONGA E., SOMMER L. — Contribuții la cunoașterea plantei *Inula helenium* L. *Farmacia* 2, 1960.
- COICIU EV., RÁCZ G. — *Plantele medicinale și aromatice*, București, 1962.
- CONSTANTINESCU D. GR., CONSTANTINESCU C. — Formular fitoterapeutic. București, 1958.
- CONSTANTINESCU D. GR., BOJOR O. — *Plante medicinale*. Ed. medicală, București, 1969.
- CONSTANTINESCU D. GR., PLATON F., APREOTESEI C. — Contribuții la studiul analitic al cinarolului. *Farmacia* 6, 1961.
- CONSTANTINESCU D. GR., SOMMER L. — Cercetarea și valorificarea plantelor medicinale. *Farmacia* 2, 1964.
- CONSTANTINESCU E., CIULEI I., STĂNESCU M. — Studiul farmacognostic al plantei *Symphytum officinale*. *Farmacia* 7, 1959.
- CONSTANTINESCU E., ALBULESCU D., FORSTNER S. — Contribuții la studiul chimic al plantei *Pulmonaria millissima* Kern. *Farmacia* 12, 1961.

- CONSTANTINESCU E., NEDELESCU P., CIULEI I., STANESCU M. — Contribuții la acțiunea alantoiniei din *Symphytum officinale* L. asupra tumorilor de grefă (Walker și Guérin) la șobolan. *Farmacia* 5, 1961.
- CONSTANTINESCU E., CRISTEA E., FORSTNER S. — Contribuții la studiul farmacognostic al plantei *Onosis hircina* Jacq. *Farmacia* 10, 1963.
- COSMOVICI L. — Îngrijirea tenului. București, 1965.
- DRAGOMIR N., ROCSIN M., HOPIRTEANU M. — Studiul extractului de herba *Thymi*. *Farmacia* 5, 1956.
- FAZAKAS B., RÁCZ G. — Acțiunea unor produse vegetale asupra protozoarului *Trichomonas vaginalis*. *Farmacia* 2, 1965.
- FESZT GH., RÁCZ-KOTILLA E., RÁCZ G. — Acțiunea diuretică și saluretică a produselor vegetale — *Stigmata Maydis*, *Stipites Cerasorum* și *Semen Citrulli*. Conferința națională de farmacie, București, 1963.
- FESZT GH., ILDIKO B. — Date cu privire la efectul antigonadotropic al extractelor de frunze de merișor (*Vaccinium vitis idaea* L. la masculul de *Rana aesculenta*). Conferința națională de farmacie, București, 1963.
- FESZT GH., RÁCZ-KOTILLA E., PALFFY B., SCHMIDT-MOHAN C., FORIKA M. — Contribuții la studiul acțiunii sevei de mesteacăn asupra secreției urinare. *Farmacia* 1, 1967.
- FÜZI I., PÉTER M., MÁRTON A., KISGYÖRGY Z. — Acțiunea antimicrobiană a extractelor obținute din diferite specii de urzică. Conferința națională de farmacie, București, 1963.
- GAMMERMAN A. F. — Manual de farmacognozie. Moscova, 1948.
- GOBIEK K., KONIECZNY Z. — *Receptariusz zielarski*, Herbapol, Warszawa, 1960.
- GOINA T., RADU A., PETCU P. — Cercetări asupra unor plante medicinale indigene cu acțiune hepatobiliară (*Berberis vulgaris* L., *Mentha piperita* L. și *Gentiana asclepiadea* L.) Conferința națională de farmacie, București, 1963.
- GOINA T., CONSTANTINESCU E., CIULEI I., RÁCZ G., GRIGORESCU E., PETCU P. — Farmacognozia. Ed. didactică și pedagogică, București, 1967.
- GREGORIO G. — Alcune droghe vegetali interferenti sul metabolismo dell'acido urico. *Rivista italiana*, 4, 1961.
- GRIGORESCU E. — Conținutul în acid ascorbic al fructelor de cătină (*Hippophaë rhamnoides* L.) din R.P.R. *Farmacia* 1, 1961.
- GRIGORESCU E., NUȚU V., CRISTEA S. — Contribuții la studiul farmacognostic al produselor flores et fructus *Crataegi*. *Farmacia* 8, 1962.
- GRIGORESCU E. — Contribuții la studiul farmacognostic și fitochimic al speciei *Hippophaë rhamnoides* L. indigenă. Autoreferat, București, 1963.
- HÉRAUD A. — *Nouveau dictionnaire des plantes médicinales*. Paris, 1927.

- HERMAN GH., GHEORGHIU A., IONESCU-MATIU E. — Contribuții la studiul valorificării plantei *Hypericum perforatum* L. Farmacia 4, 9, 1961.
- HOPPE A. HEINZ — Drogenkunde. Hamburg, 1958.
- IACOVLEV I. I. — Cătina albă și răchița. Moscova, 1954.
- IONESCU C. N., VARCOVICI H., ZISSU R. — Contribuții la valorificarea florei indigene — Preparate galenice din *Geum urbanum* ca succedanee ale preparatelor de *Ratanhia*. Buletin științific, tom. II., 6, 1950.
- IONESCU M., RÁCZ G., KELEMEN M., RACZ-KOTILLA E., DEAC R. — Acțiunea diuretică a extractului apos de *Stigmata Maydis* la câini cu rinichi transplantați. Farmacia 8, 1968.
- IURACEC AL. — Studiu privind valorificarea pulberii de mușețel. Farmacia 5, 1959.
- KELEMEN A., VOFKORI J., FESZT GH. — Controlul experimental al unor ceaiuri colagoge întrebuintate în medicina populară. Farmacia 8, 1963.
- KOLLO C., CONSTANTINESCU M., RETEZEANU M., MARINESCU M. — Specii de convolvulacee indigene înlocuitoare de Jalpa. Farmacia 1, 1953.
- LUCKNER M., BESSLER O., SCHRÖDER P. — Vorschläge für den Drogenteil des DAB 7. 9 Mitteilung: *Lichen Islandicus*. Die Pharmazie 4, 1965.
- LUCKNER M., BESSLER O., SCHRÖDER P. — Vorschläge für den Drogenteil des DAB 7. 3. Mitteilung: *Cortex Quercus*. Die Pharmazie 2, 1965.
- LUPE Z. I. — Cătina albă (*Hippophaë rhamnoides* L.). Natura, seria biologie 1, 1964.
- LYON G., LOISSEAU P. — Formulaire thérapeutique, 1925.
- MACEK B., PULCHART M. — Oborný přehled rostlinných drog a seznam léčiv. Praha, 1956.
- MADAUS GH. — Lehrbuch der Biologischen Heilmittel. Leipzig. 1938.
- MAROS T., RÁCZ G., SERES-STURM L., BÁLINT E., HINTS M., POENARU E. — Efectele extractului de sulfină (*Melilotus officinalis*) asupra regenerării ficatului de șobolan. Farmacia 7, 1968.
- MASLOV M. S. — Boli de copii. București, 1950.
- MENON M. F., DANDIYE P. C. — The mechanism of the tranquillizing action of asarone from *Acorus calamus* L., J. Pharm, 19, 3, Anglia 1967.
- MERZAGORA-NOSOTTI N. — La *Salvia officinalis*. Giard. fior. 32 (11) 1966, Italia.
- NICHIFORESCU E., CUCU V. — Sur le dosage des o-dihydrophénols de type acide caféique présent dans les feuilles d'Artichaut (*Cynara scolymus* L.). Annales pharmaceutiques françaises, 23, 1965, 6.

- NICHIFORESCU E., WINTER D., SAUVARD S., STANESCU C.** — Contribuții asupra preparării unui extract hidroalcoolic din frunzele de *Cynara scolymus*. *Farmacia* 2, 1968.
- NICULESCU GH., GUȚĂ A., DINU-OANCEA C., ANISIE P.** — Acțiunea plantelor *Cichorium intybus* și *Artemisia absinthium* asupra secreției biliare. *Farmacia* 3, 1954.
- NICULESCU GH., CRISTEA E., AVRAM I.** — Cercetări preliminare asupra acțiunii diuretice a plantei *Ononis hircina* Jacq. Sesiunea I.M.F. 1961.
- NICULESCU GH., GUȚĂ AL., WEINBERG D.** — Colite și rectocolite. Monografie, 1956.
- ONOFREI T., PASTIA AL., LEIBOVICI M., CURPEN E.** — Contribuții la studiul activității mitoclastice a extractului de *Chelidonium majus* L. Conferința națională de farmacie, București, 1963.
- OȚLEANU D., STĂNESCU V.** — Prepararea medicamentelor în farmacie. București, 1960.
- PANTU Z.** — Plantele cunoscute de poporul român. București, 1929.
- PAPP C.** — Contribuții la studiul botanico-farmacognostic al rizomilor și rădăcinilor de *Geum urbanum* L. *Farmacia* 3, 1953.
- PAPP C.** — Contribuții la studiul cunoașterii și diferențierii fructelor de *Crataegus monogyna* Jacq. și *Crataegus oxyacantha* L. *Farmacia* 1, 1953.
- PARIS M. R., MOYSE H.** — *Abrégé de matière médicale*. Paris, 1961.
- PATEGA C.** — Acțiunea infuziei de *Fructus Phaseoli* s.sem. și de *Folium Juglandis* asupra glicemiei. Lucrare de diplomă, Fac. farmacie, 1969.
- PLANCHON L., BRETIN P., MANCEAU P.** — *Précis de matière médicale*. Paris, 1946.
- POMINI L.** — Il meliloto od erba vetturina. *Rivista italiana*, 1, 1966.
- POPESCU MARIUS** — *Galenoterapia*. București, 1943.
- RÁCZ G., FŰZI I., KISGYÖRGY Z., ILIEȘ G.** — Contribuții la cunoașterea conținutului în arbutină din produsul indigen *Folium Vitis idaeae*. *Farmacia* 8, 1961.
- RÁCZ G.** — *Herba Leonuri* în terapeutică modernă. *Farmacia* 5, 1959.
- RÁCZ G., AUGUSTIN G., RÁCZ-KOTILLA E.** — Valorificarea speciilor indigene de *Centaurea* ca plante medicinale cu conținut în principii amare. *Lucrările grădinii botanice*, București, 1963.
- RÁCZ-KOTILLA E., RÁCZ G.** — *Herba Millefolii* în terapeutică modernă. *Farmacia* 9, 1960.
- RÁCZ-KOTILLA E., RÁCZ G.** — Contribuții la studiul farmacobotanic al speciei *Achillea millefolium* L. *Lucrările grădinii botanice*, București, 1963.
- RÁCZ G.** — Considerații asupra valorificării plantelor întrebuintate în medicina populară. *Farmacia* 2, 1960.
- RÁCZ G., MONYA M., SABĂU M.** — Acțiunea antibiotică a extractului de frunze de *Cynara scolymus*. *Farmacia* 8, 1967.

- RACZ-KOTILLA E., RÁCZ G., ASZTALOS A. — Factori care condiționează acțiunea diuretică a drogului *Stigmata Maydis*. Farmacia 2, 1967.
- RACZ-KOTILLA E., FAZAKAS B. — Acțiunea antihelmintică a unor remedii vegetale, utilizate în medicina populară. Farmacia 8, 1969.
- RÁCZ G., SPIELMANN I., LÁZÁR SZ. C., ORBAN I. — Remedii vegetale utilizate în medicina populară românească în afecțiuni hepato-biliare. Revista medicală 2, 1969.
- ROVESTI P. — Fitocomplessi ortodermici funzionali. Rivista italiana 9, 1966.
- SASS E. I. — Fitoterapia. Moscova 1952.
- SCHMIDT W. — Zur Pharmacologie der Bittermittel. Planta medica 1966.
- SCVORTOV V. I. — Manual de farmacognozie. București, 1951.
- SOMMER L., TIMAR M., SAUVARD S. — Studiu referitor la acțiunea diuretică a uleiului volatil extras din *Herba Equiseti minoris*. Farmacia 12, 1961.
- SOMMER L., MINTZER L., RINDAȘU G. — Acțiunea antimicrobiană a uleiului extras din *Herba Equiseti minoris*. Farmacia 9, 1962.
- SOMMER L., PISLĂRAȘU M., POPESCU S., BURLIBAȘA C. — Acțiunea chamazulenei din pelin în afecțiunile de natură inflamatoare ale parodontiului și în complicațiile postoperatorii. Farmacia 8, 1965.
- SOMMER L., ALBULESCU D., CONSTANTINESCU C., AGOPIAN A. — Contribuții la valorificarea economică a rădăcinilor de nalbă-mare (*Radix Althaeae*). Farmacia 2, 1966.
- SOMMER L., MIHELE D. — Cumarinele naturale, structura chimică, răspîndire, valoare terapeutică. Farmacia 2, 1969.
- SUCIU GH. — Cercetări asupra florilor de *Tilia tomentosa* Moench. Farmacia 6, 1968.
- SOKOLOVA B. E. — Vliianie ekstrakta podorojnika na holesterinovii aterosklerot i nekotorii storoni ege farmakologhiceskogo deistviia Rastit. resur. vol. 4, nr. 3, 1968.
- TEITEL A. B. — Curs de farmacologie și farmacodinamie. I.M.F. București.
- TEITEL A. B., CONSTANTINESCU M. — Valoarea purgativă a preparatelor de *Convolvulus arvensis* L., stabilit în raport cu Jalapa. Farmacia 3, 1956.
- VELLUDA C. C., TICȘA I., POP S., CSUTAK W. — Cercetări experimentale și clinice asupra acțiunii cardio-vasculare a plantei indigene *Leonurus villosus*. Lucrările prezentate la conferința națională de farmacie, București, 1958.
- VIOLA SEVERINO — Piante medicinali e velenose. Italia, 1965.
- * * * * Produse farmaceutice românești. M.S., București, 1970.
- * * * * Farmacopeea română. Ed. VIII, București, 1965.

S U M A R

	<u>Pag.</u>
Scurt istoric	3
„Secretul“ plantelor medicinale	5
Cum se folosesc plantele medicinale	7
Cum și-au căpătat plantele și drogurile un nume propriu	10

PRINCIPALELE PLANTE MEDICINALE

	<u>Pag.</u>		<u>Pag.</u>
Afinul	15	Hameiul	46
Albăstrele	16	Iarba-mare	47
Anasonul	17	Ienupărul	49
Anghinarea	18	Inul	50
Arnica	20	Isopul	52
Brusturul	21	Izma-bună	52
Cătina	22	Lemnul-dulce	54
Cerențelul	23	Levănțica	55
Chimenul	25	Lumînărica	56
Cicoarea	26	Macul-de-cîmp	57
Cimbrișorul	27	Măceșul	57
Cireșul și vișinul	29	Măghiranul	59
Ciuboțica-cucului	29	Merișorul	60
Coada-calului	31	Mesteacănul	61
Coada-racului	32	Murul	62
Coada-șoricelului	33	Mușchiul-de-piatră	63
Coriandrul	34	Mușețelul	65
Crușinul	35	Muștarul-alb	68
Dudul	37	Muștarul-negru	68
Fasolea	38	Nalba	70
Feniculul	39	Nucul	72
Fragul	40	Obligeana	73
Frasinul	41	Odoleanul	74
Gălbenele	42	Osul-iepurelui	76
Ghințura	44	Păducelul	77
Gutuiul	46	Păpădia	78

	<u>Pag.</u>		<u>Pag.</u>
Pătlagina	79	Sovîrvul	100
Pelinul	81	Stejarul	101
Pinul	82	Sulfina	102
Pirul	83	Sunătoarea	103
Plămînarica	84	Talpa-gîștei	105
Plopul	85	Tătăneasa	106
Podbalul	86	Teiul	108
Porumbarul	87	Traista-ciobanului	109
Porumbul	89	Trandafirul	110
Răchitanul	90	Trei-frați-pătați	111
Roinița	90	Troscotul	112
Rostopasca	92	Turița-mare	113
Salcia	93	Țintaura	114
Salcîmul	94	Ungurașul	116
Salvia	94	Urzica	117
Săpunarița — Ipcărigea	95	Urzica-moartă	119
Scaiul-vînat	97	Vîscul	120
Schinul	98	Volbura	121
Socul	99	Zmeurul	122

CEAIURI ȘI ALTE PREPARATE DIN PLANTE MEDICINALE

	<u>Pag.</u>
Afecțiuni ale organelor respiratorii	125
Ceai antibronșitic	125
Ceai pectoral	126
Ceai sudorific	126
Ceai pentru gargară	127
Țigări antiastmatice	127
Ceai antiastmatic	128
 Afecțiuni ale aparatului digestiv	 129
Ceai anticolitic	129
Ceai gastric	129
Ceai contra colicilor	130
Ceai contra colicilor pentru copii	131
Ceai antidiareic	131
Ceai laxativ	132
Pulbere laxativ-purgativă	132
Ceai laxativ antihemoroidal	133
Ceai tonic aperitiv	133

	<u>Pag.</u>
Afecțiuni ale aparatului circulator	134
Ceai împotriva tulburărilor cardiace	134
Tablete „Folium Digitalis purpureae“	134
Afecțiuni ale sistemului nervos	135
Ceai calmant	135
Ceai sedativ	135
Afecțiuni ale articulațiilor	136
Ceai antireumatic	136
Afecțiuni ale aparatului endocrino-vegetativ	136
Ceai dietetic	136
Afecțiuni ale aparatului uro-genital	137
Ceai diuretic	137
Afecțiuni ale căilor biliare	138
Ceai hepatic	138
Afecțiuni ale pielii	139
Ceai depurativ	139
Aromatizant pentru băi	139
Sirop de măceșe	140
Floriten 1	140
Floriten 2	140
Index terapeutic	142
Index alfabetic cu denumirile populare ale plantelor medicinale .	147
Index alfabetic cu denumirile științifice (latinești) ale plantelor medicinale	151
Bibliografie	153

Tiparul executat sub comanda 866 la Oficiul Economic Central „Carpați”,
I. P. „Bucureștii-Noi” str. Hrisovului nr. 18 A, sectorul 8 București.

